

પ૧ દિવસ

સ્માર્ટફોન વગર



સફર અંદરની તરફ

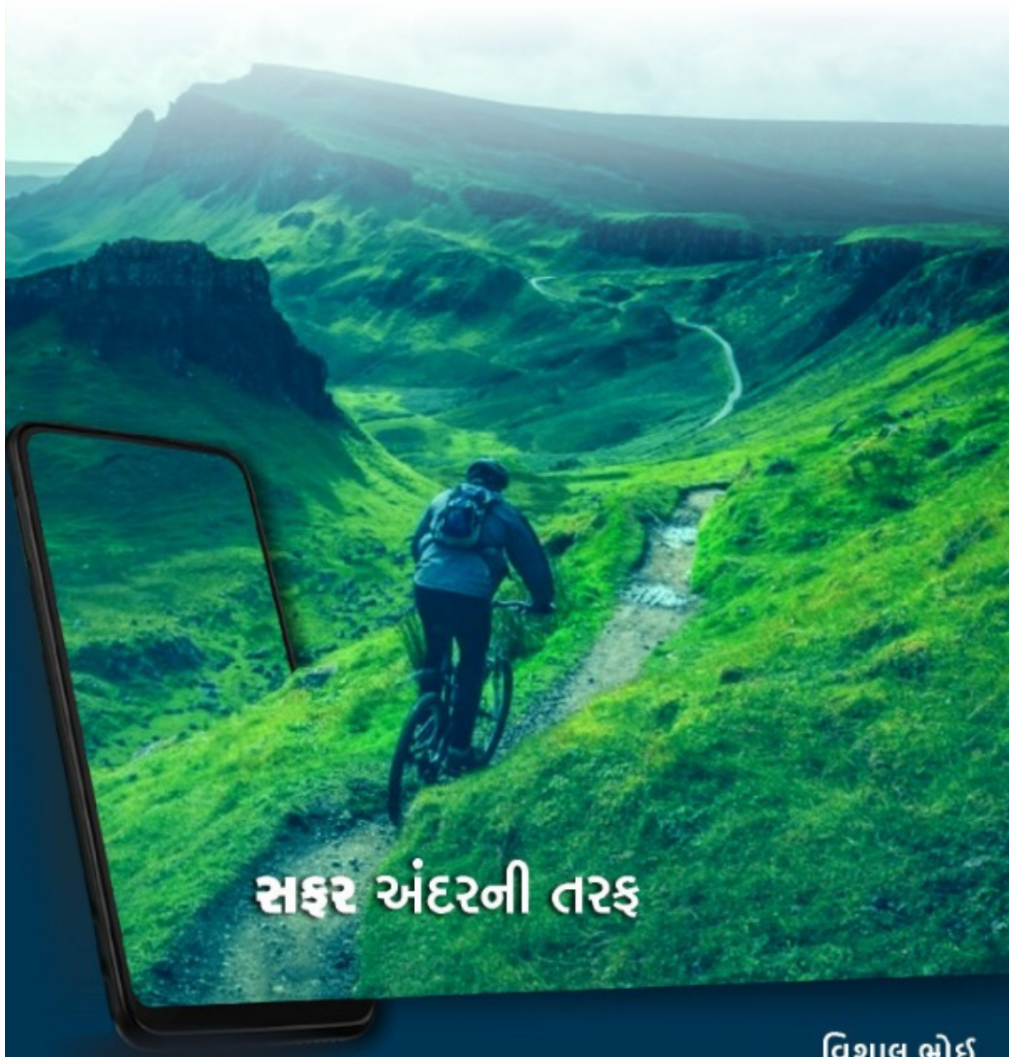
વિશાલ ભોઈ

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

પ૧ દિવસ

સ્માર્ટફોન વગર



સફર અંદરની તરફ

વિશાલ ભોઈ

પરસ્તાવના

૨૦૧૩ની સાલમાં જ્યારે મેં દૈનિક હરે-કૃષ્ણ મહામંત્રનો જાપ કરવાનું શરૂ કરેલું, ત્યારથી લઈને આજ સુધી હું દૈનિક હરે-કૃષ્ણ મહામંત્રની ૧૬ માળા કરું છું. એક માળા એટલે ૧૦૮ વખત મંત્રનો જાપ. આ સાધના કરવા માટે દૈનિક શિસ્ત અને સાદગીની જરૂર હોય છે. પરંતુ લગભગ છેલ્લા ૨ વર્ષ દરમિયાન, હું દૈનિક જાપ તો કરું છું, પરંતુ પહેલા જેવું જાપ કરવામાં ધ્યાન નથી લાવી શક્યો. અને આનું મુખ્ય કારણ છે મારો અમુક હદથી વધારે સ્માર્ટફોનનો ઉપયોગ. મેં જોયું છે કે સ્માર્ટફોનથી સમયનો ખગાડ થાય છે, જેથી હું મારી દિનચર્યા સાચવી નથી શકતો અને જેના કારણે ઘણા કામ અધૂરા રહી જાય છે. અમુક વાર હું ઘણા કામ કરતાં કરતાં સ્માર્ટફોન વપરાતો હોવ છું. હું પહેલા દૈનિક ફરજિયાત ૨-૩ કલાક વાંચન કરતો. જેમાં હું મોટા ભાગે ધર્મ-ગ્રંથ વાંચતો અને અન્ય પુસ્તકો વાંચતો. પરંતુ છેલ્લા અમુક સમયથી મારું પુસ્તક વાંચન પણ ખૂબ જ ઓછું થઈ ગયું છે.

તો આજથી મેં નિર્ણય લીધો છે હું આવતા ૫૧ દિવસ સુધી મારા સ્માર્ટફોન વગર રહીશ. શું સ્માર્ટફોન વગર રહેવાથી મારા દૈનિક કાર્યો અને મારી દૈનિક સાધનામાં કોઈ સુધારો થઈ શકશે? હું મારા અનુભવ વિષે દૈનિક નોંધ લખીશ, અને હું પ્રયત્ન કરીશ કે મારા આનુભવને શબ્દોમાં વર્ણવી શકું.

કદાચ, આ પુસ્તક વંચનારનો દ્યેય મારા જેમ દૈનિક સાધનાને સુધારવાનો ના હોય, પરંતુ જો મારા ઉદાહરણને સમજીને તમે તમારા જે પણ દ્યેય હોય તેના માટે વધારે ગતિથી આગળ વધશો, તો એને હું મારી સફળતા સમજીશ.

વિશાલ ભોઈ

૩૧ ઓગસ્ટ, ૨૦૧૯

૧ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૧

સામાન્ય રીતે, હું જ્યારે બસમાં સફર કરતો હોઉં છું, તો હું મોબાઈલમાં સંગીત સાંભળતો હોઉં છું, અથવા મોબાઈલમાં કોઈ વિડીયો જોતો હોવ છું. પરંતુ, જ્યારે હું બસમાં સફર કરી રહ્યો હતો, મારે સમય પસાર કરવા માટે બીજો કોઈ વિકલ્પ શોધવાનો હતો. મને લાગે છે કે એક જ સમયે એક થી વધારે કામ કરવા તે શરીર માટે અસ્વસ્થ છે. જ્યારે હું બસમાં જતો હતો, ત્યારે મને ખબર પડી કે બીજા કોઈ અવરોધ વિના ફક્ત ક્ષણમાં રહેવાથી પણ સમય સારી રીતે પસાર થઈ શકે છે.

મેં સૌથી પહેલો ફેરફાર એ જોયો કે હું ટટ્ટાર બેઠો હતો, અને પહેલા કરતાં વધારે આજબાજુની પરિસ્થિતિથી જાગૃત હતો. મેં મહેસુસ કર્યું કે કોઈ પણ અવરોધ વગર ક્ષણમાં રહેવાથી પણ સુખ મળી શકે છે. આવું પહેલી વાર હતું, ઘણા સમય બાદ આજે

કાંઈજ બીજું કર્યા વગર સફર પૂરો કર્યો . મારી બાજુમાં જ એક ગામડાના વૃદ્ધ બા બેઠા હતા . અને એકવાર જ્યારે મારી તેમના તરફ નજર ગઈ , તો તેમણે એક સુંદર સ્મિત આપ્યું , આ સ્મિતમાં અહંકાર નહોતો , તે ખૂબ જ માનવંતું હતું , અને જોવામાં આ સ્મિત દૈવીક હતું . હું વિચારવા લાગ્યો કે આ બાએ આવી કેટલીય સફરો કરી હશે . તેમનો અનુભવ મારા કરતાં કરોડો ઘણો વધારે હશે , અને જીવનને તે કેટલું વધારે સમજતા હશે !

તો , આજે મને ખૂબ જ સંતોષકારક અનુભવ થયો , કે મારા શરીર અને મન જ્યારે મોબાઇલના અવરોધ વગર હોય છે , હું શારીરિક અને માનસિક રીતે વધારે સક્રિય હોઉં છું . આ એવું હતું જાણે કે મને મારા જ સામે મૂકી દીધો હોય , અને મારે મારા જોડે કેવી રીતે રહેવું એ પહેલા શીખવાની જરૂર છે . મને એક નાનો અનુભવ થયો કે મોબાઇલ આપણને આપણાંથી જ દૂર લઈ જાય છે .

૨ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૨

હું છેલ્લા બે મહિનાથી આયન રેન્ડની “ધી ફાઉન્ટેનહેડ ” વાંચી રહ્યો છું . આ વાર્તાનો મુખ્ય મર્મ છે કે કેવી રીતે આપણે આપણી પ્રમાણિકતા સાથે સમાધાન ના કરવું જોઈએ . લગભગ ૭૦ વર્ષ પહેલા લખવામાં આવેલી આ પુસ્તક આજે પણ ખૂબ જ પ્રચલિત છે , અને સફળ લોકો તેમથી આજે પણ શીખ લે છે .

ગઈ કાલે , હું છેલ્લા ૨ વર્ષ પછી પ્રથમ વાર મોબાઇલ લીધા વગર સુવા ગયો હતો . મારો અનુભવ એ રહ્યો કે જ્યારે આપણે મોબાઇલ વપરાતા હોઈએ છીએ , ત્યારે આપણે તરણ રૂપે આપણો સમય પસાર કરીએ છીએ - ૧) કામ કરીને (સક્રિય રહીને) , ૨) ઊંઘ લઈને , અને ૩) મોબાઇલ વાપરીને . પરંતુ , જ્યારે આપણે મોબાઇલ નથી વાપરતા , ત્યારે કાંતો આપણે સંપૂર્ણ રીતે સક્રિય હોઈએ છીએ , કાંતો સારી રીતે સૂતેલા હોઈએ છીએ . કોઈક વાર આપણે મોબાઇલ વાપર્યા કરીએ છીએ , અને તેના લીધે આપણી ઊંઘ ખોરવાય છે અને આપણું કામ પણ અધૂરું રહી જાય છે . સમયનો બગાડ આવી રીતે થાય છે . આજે મને ખૂબ જ સરસ ઊંઘ આવી અને કોઈ પણ પ્રકારના અલાર્મ વગર હું સવારે ૪ :૩૦ વાગે ઉઠી ગયો , જે મારી ટેવ રહી છે ઘણા વર્ષોથી . પહેલા હું મારો મોબાઇલ ટોઇલેટમાં લઈ જતો હતો , પણ આજે મેં જોયું કે ટોઇલેટમાં પણ મારો સમય વેડફાતો હતો . અને આજે મેં જોયું કે હું ખૂબ જ થોડા સમયમાં તૈયાર થઈને સાધના કરવા લાગ્યો હતો .

મોબાઇલનો કામ માટે ઉપયોગ કરવો એ બિલકુલ વ્યાજબી છે . હું ફક્ત મોબાઇલના દુરુપયોગ કે વધારે પડતાં ઉપયોગનો વિરોધી છું . અત્યારે સવારના ૭ :૩૦ વાગેલા છે , અને મેં ૧૬ માળા પૂરી કરી દીધી છે અને લગભગ ૧ કલાક સુધી પુસ્તક પણ વાંચી છે .

૩ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૩

છેલ્લા ૫૦ વર્ષોમાં વિજ્ઞાને લૂકોને ઘણા બધા મશીનો આપ્યા છે . મોબાઈલ મારા ખ્યાલથી સૌથી વધારે પ્રચલિત મશીન છે . આને સ્માર્ટફોન પણ કહેવામા આવે છે , કારણ કે એવું કહેવામા આવે છે કે તે દરરોજના કામોમાં મનુષ્યને એવી રીતે મદદ કરી શકે છે , કે એ કાર્યો કરવા ખૂબ સહેલા થઈ જાય છે . જ્યારે કોઈ મશીન આટલું શક્તિશાળી હોય છે , ત્યારે તેનો દુરુપયોગ થવો સ્વાભાવિક છે . મોબાઈલ ગમે તેટલો “સ્માર્ટ ” હોય , પરંતુ તે જીવિત વ્યક્તિ નથી . કુદરતે આપણને ખૂબ જ ધ્યાનથી બનાવ્યા છે , કે મનુષ્ય શરીર તે સૌથી શક્તિશાળી અને સૌથી વધારે “સ્માર્ટ ” છે . હું શ્રી સદગુરુ જગગી વાસુદેવને ખૂબ જ માનું છું અને તેઓ કહે છે કે - “જ્યારે આપણે કોઈ ખોરાક ખાઈએ છીએ , અમુક સમય પછી તે ખોરાક આપણાં શરીરમાં સમાઈને શરીરનો જ ભાગ બની જાય છે . આ જે શરીર છે , એ જન્મથી અત્યારે સુધી ખાવામાં આવેલો ખોરાક જ તો છે “, આ કે અદભૂત વાત છે . માનવ આંખ ૪૭૬ મેગાપીક્સલની હોય છે , શું કોઈ મોબાઈલનો કેમેરો તેટલો શક્તિશાળી છે ? આ તો થઈ શરીરની વાત , આપણું મન કેટલું શક્તિશાળી છે ? આપણાં મનની શક્તિની કોઈ સીમા નથી .

જે રીતે મોબાઈલમા હાર્ડવેર અને સૉફ્ટવેર હોય છે , તે જ રીતે મનુષ્યમાં પણ શરીર અને મન , એમ હાર્ડવેર અને સૉફ્ટવેર હોય છે . શરીર એટલે ઇન્ફ્રારિયો અને બીજા અંગો . મન એટલે બુદ્ધી અને અહંકાર (ઓળખ , હું છું એનો અહેસાસ) . આ શરીર એ કુદરત દ્વારા મળેલ સૌથી મહત્વની ભેટ છે .

૪ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૪

ગામમાં સમય પસાર કરવાની અલગ જ મજા હોય છે . ગામડાની સૌથી અદભૂત વાત એ છે કે અહીં દરેક લોકો એકબીજાને ખૂબ જ સારી રીતે જાણતા હોય છે . આપણા જીવનમાં સંબંધો ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ છે . વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા થયેલ સર્વે એવું કહે છે કે ૧૯૭૦ની આસપાસના સમયમાં દરેક વ્યક્તિના લગભગ છ જેટલા મિત્રો એવા હતા જેમના જોડે તે વ્યક્તિ જીવનની દરેક વાત વિષે વાત કરી શકે , એવા મિત્રો જેઓ દુખ અને સુખમાં તે વ્યક્તિઓ સાથે આપતા . અને ૨૦૧૦ની આસપાસના સમયમાં સરેરાશ દરેક વ્યક્તિના આવા નજીકના મિત્રો લગભગ ત્રણ જ છે . ઓછા મિત્રો છે તેનો મતલબ એ પણ થાય કે આપણા જોડે એવા લોકો ઓછા છે જેમની જોડે સુખ અને દુખની વાતો કરી શકીએ . આવા નજીકના મિત્રો ઓછા થવાનું શું કારણ હોય શકે ?

મારા આ ચાર દિવસના અનુભવથી હું કહી શકું છું કે એવા મશીનો જે વ્યક્તિ ને વ્યક્તિ બનતા રોકી દે , તેને એક આભાસી દુનિયામાં રહેતો કરી દે , આવા મશીનો આનું મુખ્ય કારણ છે . અને મોબાઈલ આપણને સૌથી વધારે આવી આભાસી દુનિયામાં રાખે છે અને , મોબાઈલનો વધારે પડતો ઉપયોગ કરવા વાળો વ્યક્તિ વાસ્તવિકતાથી દૂર રહે છે .

ઉદાહરણ તરીકે : પહેલા સમાજ એકગૃત જગ્યામાં રહેતો હતો અને દરેક પ્રકારના સામાજિક , વ્યવહારિક , રાજકીય અને વાણિજ્યિક કાર્યો આવા એકગૃત જગ્યાથી સીમિત હતા . ઉદાહરણ તરીકે : એક જગ્યામાં લોકો જે પણ ફળ , શાકભાજી ખાતા હતા , તે બધું તે જ જગ્યાથી આવતું . અને જો વધારે જરૂર પડે તો જ નજીકના ગામ કે તાલુકામાં થી કોઈ વસ્તુની આયાત થતી . પરંતુ અત્યારે , ભારતમાં કોઈ એક રાજ્ય દૂધની અન્ય દેશમાં નિકાસ કરે છે , અને ભારતનું જ બીજું રાજ્ય દૂધની અન્ય બીજા કોઈ દેશમાંથી આયાત કરે છે .

મોબાઈલથી આપણને એવું લાગે છે કે આપડે કોઈ પણ સીમા વગર દુનિયા ના દરેક છેડામાં મિત્રો બનાવી શકીએ છીએ . આના લીધે આપણે આપણાં નજીકના વ્યક્તિઓને ભૂલી જઈએ છીએ , અને સંબંધોની આયાત અને નિકાસ કરીએ છીએ . મેં અમદાવાદ માં રહેતા લોકોને આવું કરતાં જોયેલા છે . પતિ -પત્નિ અલગ અલગ જગ્યાએ નોકરી કરતાં હોય છે અને , પતિ જ્યારે નોકરી પર હોય છે એ નોકરી પર અન્ય સ્ત્રી જોડે મિત્રતા ચાલુ કરે છે અને તે જ રીતે પત્નિ તેની નોકરીની જગ્યા પર અન્ય પુરુષ જોડે મિત્રતા કરે છે . અને ઘરે આવીને પત્નિ અને પતિ બંને એકબીજા જોડે વાતો કરવાને બદલે મોબાઈલમા ઓનલાઈન તેમના અલગ અલગ મિત્રો જોડે વાતો કરે છે . હું અહીં કોઈનો વાંક નથી કાઢતો , નાતો હું અહીં કોઈના ચરિત્રને આંકું છું . પરંતુ , મને આશા છે કે તમે સમજો છો કે હું અહીં શું કહેવા માંગુ છું .

અહીં મેં મારે રીતે શાખા -ચંદ્ર ન્યાયને વાપર્યો છે . શાખા -ચંદ્ર ન્યાય એટલે : જ્યારે માતા પોતાના બાળક ને ચંદ્ર દેખાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે , ત્યારે બાળક સમજી નથી શકતો . તો પછી માતા નજીક રહેલા વૃક્ષની બે ડાળીઓ બતાવે છે , અને બાળકને તે બંને ડાળીઓ વચ્ચે જોવાનું કહે છે , જ્યથી ચંદ્ર દેખાય છે . સંબંધોની આયાત -નિકાસ એ ચંદ્ર છે , અને દૂધની આયાત -નિકાસ વાળો ઉદાહરણ તે પેલી બે શાખાઓ છે જેની વચ્ચેથી ચંદ્ર સહેલાઈથી જોઈ શકાય છે .

૫ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૫

આપડે દરેક કાર્ય સુખ પ્રાપ્ત કરવા માટે કરીએ છીએ . કોઈક વાર સુખ મળે છે અને કોઈક વાર નથી મળતું . સુખ પ્રાપ્ત થઈ જાય તો આપડે એને સફળતા કહીએ છીએ . દુખી ક્ષણોમાં પોતાની જાતને સંભાળવી એ એક પરીક્ષા હોય છે . મારા મુજબ આવી પરીક્ષામાંથી સુખી -સુખી પસાર થવું એ પણ એક રીતે સફળતા જ છે . અને થોડું ધ્યાનથી વિચારીએ તો એવું સમજાય છે કે સુખી થવું તે એક વિકલ્પ છે , વ્યક્તિ પોતાની ઈચ્છાથી જ સુખી રહી શકે છે . પરિસ્થિતી ગમે તેવી હોય , બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ સુખી રહેવાનો વિકલ્પ જ પસંદ કરે છે . મેં મારા -પિતામાં આ ગુણ જોયેલો છે , તેઓને મેં ક્યારેય વધારે સુખી કે વધારે પડતાં દુખી પણ નથી જોયા . તેઓ હંમેશા સંતોષી જ રહે છે અને શિસ્તમાં રહીને પોતાની દૈનિક કિર્યાઓ કરતાં રહે છે . સફળતાની એક

બીજી વ્યાખ્યા મને ખૂબ જ ગમે છે - “જ્યારે તમારું બાળક તમને આદર્શ માને , આને સફળતા કહેવાય” હું પણ એવી આંકાંક્ષા રાખુ છું કે એક દિવસ હું મારા -પિતા જેવી શિસ્તતા મારામાં લાવી શકું .

મોબાઈલ વગરના આ સમયમાં સૌથી આનંદની વાત એ છે કે હું પહેલા કરતાં વધારે વાંચી શકું છું . કારણ કે સમય ઘણો જ બચી જાય છે . મોબાઈલનો મનોરંજન માટે વપરાશ એ સૌથી નિંદનીય છે , તે વ્યક્તિનું વ્યક્તિપણું જ ચોરી લે છે અને વિચારવાની શક્તિનો પણ નાશ કરે છે .

૬ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૬

આ એક અદભૂત વાત છે કે મોબાઈલના કારણે કોઈ પણ સંદેશ ક્ષણભરમાં મોકલી શકાય છે , અને આપણને પત્ત લખવા નથી પડતા , જેમાં સંદેશ મોકલવામાં ખૂબ જ સમય જાય છે . ચેટિંગ મોબાઈલનો એક એવો ઉપયોગ છે જે લગભગ દરેક ક્ષેત્રમાં કામ આવે છે . પરંતુ ક્યારેક આટલી ઝડપી સંદેશ મોકલવાની રીત , જો બરાબર રીતે વાપરવામાં ના આવે તો નુકસાન કરી શકે છે .

એક વખત હું શાહરુખ ખાનને સાંભળતો હતો , તેઓએ ઇન્ટરવ્યુમાં ચેટિંગ વિષે કંઈક એવું કીધું જે મને લાગ્યું કે આપડે દરેકે સમજવા જેવું છે , તેમણે કહ્યું - “ચેટિંગ કરતી વખતે , હું શું કહેવા માંગુ છું , અને તેના પાછળનો મારો ભાવ , આ બંને અલગ વાત છે . જ્યારે હું ચેટિંગ કરું છું , તો મારે એ લખવું જોઈએ જે હું કહેવા માંગુ છું , પણ જ્યારે હું કોઈ સ્માઇલી મોકલું છું , તેનો કોઈ મતલબ નથી રહેતો . ઉદાહરણ તરીકે , જો હું હસી રહ્યો છું , તો મારે એવું લખવું જોઈએ કે જેનાથી સામે વાળા વ્યક્તિને ખબર પડે કે મારા હસવાનું કારણ શું છે . આવી પરિસ્થિતીમાં સ્માઇલી મોકલવી એ મને પસંદ નથી , કારણ કે આનાથી ચેટિંગનો કોઈ મતલબ નથી રહેતો .”

ચેટિંગ કામ માટે કે કોઈ ધંધાકીય ઉપયોગ માટે બરાબર છે , પરંતુ મારે મારા કુટુંબના લોકો જોડે ચેટિંગ કેમ કરવી જોઈએ ? ધંધાકીય અને નોકરીના કામમાં બધી વાતો રેકૉર્ડ થવી જરૂરી છે , અને તેમાં સરળતાથી વ્યક્તિ જે પણ વાત કે સંદેશ કહેવો હોય તે લખી શકે છે ; ચેટિંગ /એ -મેઈલ અહી ખૂબ જ સારે રીતે કામમાં આવી શકે છે . કુટુંબીજનો વચ્ચે ચેટિંગનો ઉપયોગ કરવાથી કુટુંબમાં એક પ્રકારની નિષ્ક્રિયતા આવે છે .

વ્યક્તિગત રીતે કોઈ વ્યક્તિ જોડે બે ક્ષણ પણ પસાર કરવી એ કલાકોની ચેટિંગ કરતાં વધારે અસરકારક છે . ભાવ -અભિવ્યક્તિની ભાષા એ સૌથી વધારે વ્યક્તિગત રીતે વાત કરવામાં જ નિખરે છે .

૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૭

કોઈ પણ પ્રકારના નસાને દૂર કરવા માટે સૌથી મહત્વનો પ્રશ્ન એ છે કે આ નસાના બદલામાં આપડે હવે શું કરીશું? આપણને કોઈ પણ વસ્તુનો નસો ત્યારે થાય છે જ્યારે તે વસ્તુમાંથી એવો આનંદ મળે છે જે બીજી કોઈ વસ્તુ આપી ના શકે. નકારાત્મક વસ્તુઓનો નસો માનસિક અને શારીરિક રીતે આપણને નુકસાન કરે છે. તો, નસાને દૂર કરવા માટે બે વસ્તુનું ધ્યાન આપવું જરૂરી છે : ૧) નસીલી વસ્તુમાથી મળતો આનંદ, અને ૨) નસાની જગ્યાએ કરવાની કિર્યા કે જે તેટલો જ આનંદ આપશે જેટલો આ નસીલી વસ્તુ આપતી હતી. હવે મોબાઈલથી જ્યારે દૂર રહેવાનો નિર્ણય કરીએ છીએ, ત્યારે તે પણ વિચારવાની જરૂર છે કે મોબાઈલમાં મળતો આનંદ બીજી કઈ કિર્યા આપી શકશે? અને આ સિદ્ધાંત દરેક પ્રકારના નસા માટે વાપરી શકાય છે.

સ્ત્રીઓ માટે આ ખૂબ જ સહેલું છે, કારણ કે તેઓ ઘરકામમાં અને બીજા એવા ઘણા કાર્યોમાં વ્યસ્ત હોય છે. પુરુષો જ્યારે નોકરી કરીને આવે છે, તેઓ મોટાભાગનો સમય મોબાઈલમા જ વાપરે છે. કોઈ પણ રીતે પોતાને કોઈ પણ શારીરિક કાર્યમાં પોતાને વ્યસ્ત રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સૌથી સરળ છે - ૧) વાતો કરવી, ૨) ચાલવું. વ્યક્તિગત રીતે બીજા જોડે વાતો કરવી એ એક કળા છે. જેટલો આપણને આપણા ભાવો અભિવ્યક્ત કરવાનો મોકો મળે, તેટલો જ વધારે આંતરિક આનંદ આપણને મળશે, અને બાહ્ય વસ્તુઓનો નસો ધીરે ધીરે ઓછો થશે. ચાલવું એ મનુષ્યની સૌથી શ્રેષ્ઠ દવા છે, તેઉં મહાન ગ્રીક ચિકિત્સક હિપ્પોક્રેટસે કહ્યું હતું, જેઓને ચિકિત્સાના પિતા કહેવાય છે. વહેલી સવારની ઠંડક અને તાજગી આપણને ચિંતારહિત કરી દે છે, અને આનાથી સારી દિવસની શરૂઆત ના હોઈ શકે.

૮ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૮

આપણે મોબાઈલનો વધારે પડતો ઉપયોગ કરીએ છીએ એવું ખબર હોવી પણ એક મોટી વાત છે. આવા વધારે પડતાં ઉપયોગને જ હું અહીં નસો કહું છું. મને ખ્યાલ છે કે નસો એ મોટો શબ્દ છે, પણ આ વાસ્તવિકતા એ જ છે કે મોબાઈલનો પણ નસો હોય છે, અને દરેક ઉંમરના લોકોને આ નસો થયેલો હોય છે. આ નસાથી શું નુકસાન થાય છે, તે સમજવું મહત્વનું છે. મોબાઈલના લીધે ઘણા પ્રકારના નુકસાન થાય છે, જેમકે સ્વાસ્થ્યને લગતું નુકસાન, ઊંઘના આવવી, કૌટુંબિક સંબંધોમાં ખલેલ, ચિંતા, રસ્તા પર થતાં અકસ્માતો, વગેરે વગેરે. સ્વાસ્થ્યની વાત કરું તો, મોબાઈલ વાપરતી વખતે આપણે આપણાં માથાની હંમેશા આગળ જુકેલો રાખીએ છીએ, આનાથી આપણી કરોડરજ્જુ પર વધારે વજન પડે છે. સરેરાશ આધેડ વ્યક્તિના માથાનો વજન ૫ કિલોગ્રામ હોય છે, અને મોબાઈલ વાપરતી વખતે જુકેલા માથાનો વજન ૧૫ કિલોગ્રામની આસપાસ હોય છે, જે કરોડરજ્જુને વધારે જોર આપે છે.

લગભગ ૫૦૦ વર્ષ પહેલા , એક પ્રખ્યાત સંત શ્રી રૂપ ગોસ્વામી , જેઓ બંગાળના હતા , તેઓએ વૈષ્ણવ ધર્મ ઉપર ઘણી પુસ્તકો લખી છે , અને તેમની એક પુસ્તક “ઉપદેશામૃત” “માં તેઓએ ભૌતિકવાદી નસાને કેવી રીતે દૂર કરવો જોઈએ અને કેવી રીતે જીવની પ્રાકૃતિક પરિસ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ તેના માટે ઉપદેશ આપેલા છે . આ પુસ્તક ફક્ત ૧૧ સ્લોકોની છે , તેમાંથી એક સ્લોક નીચે પ્રમાણે છે , આ સ્લોક કોઈ પણ પ્રકારના નસાને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે :

સ્યાત્ કૃષ્ણનામચરિતાદિસિતાપ્યવિદ્યાપિત્તોપતપ્તરસનસ્ય ન
રોચિકા નુ ।

કિન્ત્વાદરાદનુદિનં સ્વલુ સૈવ જુષ્ટા સ્વાદ્વી કર્માદ્ભવતિ
તદ્ગદમૂલહન્ત્રી ॥

આ શ્લોક કહેવા માંગે છે કે - “કૃષ્ણ ભગવાનનું નામ ગોળ જેવું મીઠું છે . પરંતુ જેને કમળો થયો હોય તે કોઈ પણ મીઠી વસ્તુનો સ્વાદ નથી લઈ શકતો . અદ્ભૂત વાત એ છે કે , કમળા સમાન અવિદ્યા વાળો વ્યક્તિ , જો ધ્યાનપૂર્વક કૃષ્ણ ભગવાનનું ગોળ જેવું મીઠું નામ લીધા કરશે , અમુક સમય પછી , ધીરે ધીરે અવિદ્યાનો રોગ મટતો જશે , અને ભગવાનના નામનો સ્વાદ લઈ શકશે “

તે જ રીતે કોઈ પણ નસાને છોડતી વખતે શસ્ત્રઆતમાં વ્યક્તિને ખૂબ જ મુશ્કેલી જેલવી પડે છે . પરંતુ , જો ધ્યાનપૂર્વક નસાની તરફ જવા કરતાં , જો સકારાત્મક પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં આવે , તો ધીરે ધીરે નસો કરવાની ઈચ્છા જતી રહેશે , અને વ્યક્તિ પોતાના મૂળરૂપમાં ખુશ થઈને રહી શકશે . મોખાઈલથી દૂર રહેવાના પ્રયાસમાં પણ શસ્ત્રઆતમાં સમસ્યાઓ આવશે . તેથી જ સકારાત્મક પ્રવૃત્તિઓ કરાવી ખૂબ જ જરૂરી છે . આ પ્રવૃત્તિઓને નાસાના બદલે કરવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ પણ કહી શકાય - એવી પ્રવૃત્તિઓ કે જેમાં નસો કરવામાં જે આનંદ મળતો હતો , લાગભગ તેવો જ આનંદ મળે .

૯ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૯

મોખાઈલ વગર રહેવામાં શસ્ત્રઆતનું અઠવાડિયું મારા માટે કઠિન રહ્યું છે . સૌથી મોટો પ્રશ્ન મારા મનમાં એ હતો કે જ્યારે હું નવરો હોઉં છું , ત્યારે કરવાનું શું ? મેં છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી એવો એક પણ દિવસ નથી કાઢ્યો જ્યારે મેં ઇચરફોન વાપર્યા ન આ હોય . હું કાંતો ગીતો સાંભળતો , કાંતો ઓનલાઈન વિડીયો જોતો , પરંતુ છેલ્લા ૯ દિવસથી ઇચરફોનથી હું બિલકુલ દૂર છું અને મેં અનુભવ્યું છે કે હું વધારે સક્રિય અને શાંત થયો છું . જ્યારે ઇચરફોન જોડે મોખાઈલ વાપરવામાં આવે છે , ત્યારે મોખાઈલ આપણાં પર પર હાવી થઈ જાય છે , અને આપણને ગમે તેટલું કામ હોય કે ગમે તેટલી ઊંઘ આવતી હોય , આપણે મોખાઈલ છોડતા જ નથી . તેથી જ મેં મારા ઇચરફોન મારે બહેનને આપી દીધા છે , જેથી મનમાંથી તેનો વિચાર જ જતો રહે !

પોતાના જોડે રહેવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે . પોતાને અનુભવવું અને , આપણાં સારા કે ખોટા ગુણોને સ્વીકારવા તે ખૂબ જ મહત્વનું છે . પોતાના જોડે જોડાવવું એ જ યોગ કહેવાય , અને યોગ કરવા માટે શાંત વાતાવરણની જરૂર હોય છે , ખાસ કરીને એવું વાતાવરણ કે જ્યાં મોબાઈલ ના હોય . અત્યારના સમયમાં મોબાઈલથી વધારે ખલેલ બીજી કોઈ વસ્તુ નથી પહોંચાડતું . યોગ ફક્ત શારીરિક કસરતોનું નામ નથી , તે ફક્ત તેનો એક ભાગ છે . શરીર તંદુરસ્ત રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે , અને યોગ તથા પ્રાણાયામ એ સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા માટે . શ્રીમદ ભગવદ ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણ કહે છે કે - “જીવનું મારા જોડે જોડાવવું તેનું નામ યોગ “

૧૦ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૧૦

મોબાઈલના કેમેરા વિષે વાત કરીએ !

અત્યારે આપડા બધાને મોબાઈલમાં સૌથી પ્રિય વસ્તુ હોય તો તે છે મોબાઈલનો કેમેરા . મોબાઈલની કંપનીઓ ગ્રાહકોને આકર્ષવા માટે અલગ અલગ પ્રકારના કેમેરા વાળા નવા મોબાઈલો માર્કેટમાં મૂકતા હોય છે . અને અત્યારે મોબાઈલના કેમેરા ખૂબ જ સારી કોલિટીના હોય છે , કે પટરકારો , રીપોર્ટરો , મૂવી નિર્દેશકો પણ મોબાઈલના કેમેરાથી વિડીયો અને શૂટિંગ ઉતારતા હોય છે . આ ખૂબ જ સારા સંકેત છે કે મોબાઈલ -કેમેરાના કારણે ઘણા કામો સરળ થયા છે . એવા ઘણા મૂવી છે જે મોબાઈલ -કેમેરાથી બનાવવામાં આવ્યા હતા , અને તેઓ ઓસ્કાર જેવા પુરસ્કાર પણ જીત્યા છે .

પરંતુ મોટા ભાગના લોકો મોબાઈલ -કેમેરાનો ઉપયોગ ફેસબુક અને વોટ્સપ પર ફોટો મૂકવા માટે કરે છે . સૌથી પહેલા તો મોબાઈલની ૯૯ ટકા વિશેષતાઓ (ફીચર્સ) મોટા ભાગના લોકોના કામની જ નથી . સામાન્ય વ્યક્તિ મોબાઈલના ઘણી ને પાંચથી છ ફીચર્સ વાપરતો હોય છે . હાં , મોબાઈલ -કેમેરાથી આપણે આપણાં નજીકના લોકો જોડે વીતાવેલી ક્ષણોનો ફોટો લઈને ભવિષ્યમાં જોઈ અને માણી શકીએ છીએ , પરંતુ આના લીધે આપણે વર્તમાનમાં રહેવાનું ભૂલી જઈએ છીએ ; આપણા નજીકના લોકો જોડે અત્યારની ક્ષણ માણવાનું ભૂલી જઈએ છીએ . અત્યારની ક્ષણ અને તેની યાદ , આ બન્ને અલગ છે . યાદ એ ભૂતકાળ છે અને અત્યારની ક્ષણ તે વર્તમાન છે . આપણે સૌથી પહેલા તો ફોટો લઈએ છીએ , ત્યારે એકબીજા વચ્ચે મોબાઈલને લાવીએ છીએ . અને ત્યાર પછી તે ફોટાને જ જોતાં જ રહીએ છીએ , ત્યારે પણ એકબીજા વચ્ચે મોબાઈલને લાવીએ છીએ . આ રીતે ના તો આપડે સરખી રીતે વર્તમાનમાં કે ભૂતકાળમાં રહી શકીએ છીએ .

આપણાં આવા વર્તનને કારણે માનસિક બીમારીઓ જેવી કે ચિંતા , ગભરામણ , ઊંઘ ના આવવી , આત્મ -વિશ્વાસમાં કમી , ભય વગેરે થાય છે . સુખ અત્યારે હાલમાં આપણાં પ્રિયજનો જોડે રહીને જ મળી શકે . અમુક હદથી વધારે મોબાઈલ -કેમેરાનો ઉપયોગ આપણને આપણા પ્રિયજનોથી નજીક નહીં , દૂર લઈ જાય છે .

૧૧ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૧૧

છેલ્લા ત્રણ દિવસથી હું મારા ગામમાં આયોજાયેલ મેળામાં વ્યસ્ત હતો . મારા પિતાને આઈસ -ક્રીમની દુકાનમાં હું મદદ કરતો હતો . આવા મેળા ગામ માટે આર્થિક રીતે મદદ કરનારા અને લોકોને મનોરંજન આપનારા હોય છે . આ વ્યાપારનું સૌથી લોકલ સ્વરૂપ છે . હાં , પહેલા ના સમય કરતાં અત્યારના મેળામાં ઘણો ફરક છે , પરંતુ અત્યારે પણ મુખ્યપણે ગામના લોકો પોતપોતાની રીતે કંઈક ધંધો કરે છે . અહીં બાળકો માટે રમકડાં , કપડાં , અને રમવા માટે ચકડોળ છે , તો મોટા લોકો માટે પણ ખરીદી કરવા માટે ઘણી વસ્તુઓ છે . ખાણીપીણી માટે પણ અહીં દરેક પ્રકારના વિકલ્પો છે . હું જ્યારે મેળામાં મારે પિતા સાથે દુકાનમાં બેઠો હતો , તો હું જોઈ શકતો હતો કે સૌથી વધારે મેળામાં સ્ત્રીઓ અને બાળકો આનંદ મેળવતા હતા . સ્ત્રીઓ મોટા ભાગે ઘરની વસ્તુઓ ખરીદી કરે છે અને બાળકો પોતાના માતા -પિતાને સારા એવા રમકડાં ખરીદવા માટે મનાવી લેતા હતા . સૌથી વધારે ચિંતામાં કોઈ હોય તો તે છે પુરુષો ; તેઓ પોતાના પાકીટને સાચવીને રાખવામાં , અને તેમના બાળકો તથા પત્ની જે કંઈ પણ ખરીદવા માંગે તેને નકરવામાં વ્યસ્ત હોય છે . સૌથી અગત્યની વાત એ છે કે મેળાને દરેક પ્રકારના લોકો માણે છે , પરંતુ મેં કંઈક એવું જોયું જે મારા હૃદયને સ્પર્શ કરી ગયું .

સાંજના સમયે કે જ્યારે લોકો પોત પોતાના ઘરે જાય રહ્યા હતા , નાની દુકાન વાળા પોતાની દુકાનોને બંધ કરી રહ્યા હતા , ત્યારે મેં જોયું કે મારે સામે પ્લાસ્ટિકની ચાદર પર એક છોકરો , જે મારા અંદાજથી ૭થી ૮ વર્ષનો હશે , તે સૂતેલો . તેના ચહેરાપણ એક અમૂલ્ય માસુમિયત હતી . સૂતી વખતે તેના બંને હાથ એવી રીતે લબળતા હતા જાણે કે તેના પર કોઈ બોજો નહોતો . તેનો એક હાથ તેની માતાના પગને અડતો હતો ; એના જોડે સૂતેલી તેની માતા ખૂબ જ થાકેલી જણાઈ રહી હતી . માતા આ નાની જગ્યામાં પોતાના બાળકને વધારે જગ્યા મળે તે રીતે સૂતેલી . તેઓ બંને લોખંડના ટેબલ પર સૂતેલા , જે ટેબલની ઉપર આખો દિવસ આ માતાએ મહેનત કરીને નાના બાળકોના કપડાં વેચેલા . દિવસભર મેં ખૂબ જોયું હતું કેવી રીતે બધી સ્ત્રીઓ આ ગરીબ સ્ત્રીની નાની દુકાન પર આવતી અને માંગેલ ભાવના અડધાથી પણ ઓછા પૈસા આપીને કપડાં લઈ જતી . આ માતાએ આજે છેલ્લાં દિવસના કારણે ઓછો નફો લઈને , જેટલો બને તેટલો વ્યાપાર કરેલો . અને હવે તે વધેલો સામાન લઈને , પોતાના બાળક જોડે આવા જ બીજા કોઈ મેળામાં જશે . મેં એ પણ જોયું કે આ બાળક આખો દિવસ મેળો જોવા આવતા પરિવારોને જોઈ રહેતો , અને જોતો કે કેવી રીતે દરેક લોકો પોતપોતાના બાળકોને કંઈક નું કંઈક અપાવતા અને સારી વાનગીઓ ખવડાવતા . આ વસ્તુ તેની માતા પણ જાણતી હતી . હું આ માતાના હૃદયમાં રહેલ દર્દને માપી નથી શકતો . તેના માટે સૌથી પહેલી મહત્વની વાત એ છે કે ગમે તે કરીને જે પણ સામાન વધેલો છે , એ પૂરો

થાય . ઘર ખરીદવું , બાળકને સારી શાળામાં મોકલવો , આ બધા સપના જાણે તેના માટે જોવા પણ દૂરની વાત છે . પરંતુ , હું જોઈ શકું છું કે આ બાળક આવી કોઈ સીમાઓ નહીં રાખે અને આવા સપના જોવાની હિંમત કરશે , અને હું ભગવાનને પ્રાર્થના કરું છું કે આ બાળક મોટો થઈને આવા જ મેળામાં આવશે કોઈ પણ પ્રકારના ભાવતાલ વગર આવી જ કોઈ દુકાનમાથી પોતાની માતાને સરસ ભેટ આપશે .

૧૨ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૧૨

શું તમને મુંબઈના અંડરવર્લ્ડની અંદરની વાતો જાણવાનો શોખ છે ? કારણ કે મને ખૂબ જ છે . અને મેં આજે જ એક પુસ્તક વાંચવાની પૂરી કરી , જેનું નામ છે “ડોગરી ટૂ દુબઈ” , જે હુસેન જઈડીએ લખી છે . જો તમને વાંચવાનું ગમતું ના હોય તો , આ એવી પુસ્તક છે જે તમે આજે જ વાંચવાનું શરૂ કરી શકો છો , અને હું ખાતરી આપું છું કે તમે આ પુસ્તક વાંચવા માટે જાતે જ સમય કાઢશો . મેં મારા જીવનમાં ઘણી પુસ્તકો વાંચેલી છે , પણ આ એક એવી પુસ્તક છે જે મેં લગભગ ૮ દિવસમાં જ પૂરી કરી દીધી . બીજી બે પુસ્તક જે મને અત્યારે યાદ આવે છે જે મેં ટૂંક સમયમાં જ પૂરી કરી હતી , તે છે “ધી સેવેન્થ ગોસ્વામી” અને “ધી જર્ની હોમ” . “ધી સેવેન્થ ગોસ્વામી” શ્રીલ ભક્તિવિનોદ ઠાકુરની આત્મકથા છે અને “ધી જર્ની હોમ” શ્રીલ રાધાનાથ સ્વામીની આત્મકથા છે .

હું ખૂબ જ આશ્ચર્ય સાથે મારા મોબાઈલ વગરના દિવસો જીવું છું , કારણ કે આટલી સક્રિયતા મેળવવી તે મારા માટે ખિલકુલ અદભૂત વાત છે . અને ફક્ત સક્રિયતાની વાત નથી , હું વધારે સજાગ અને સંવેદનશીલ પણ બન્યો છું . હું જ્યારે માળા કરું છું , હું ફક્ત માળા કરું છું . જ્યારે હું ભોજન કરતો હોઉં છું , ત્યારે હું ભોજન સિવાય બીજું કંઈ નથી વિચારતો . મોબાઈલના કારણે આપણે મોટા ભાગે એક જ સમયે ઘણા બધા કામ કરતાં હોઈએ છીએ . મને એવું લાગે છે કે આવું કરવાથી આપણે એક પણ કામ સરખી રીતે નથી કરતાં . એક સમયે કોઈ એક કામ પર ધ્યાન રાખવાથી આપણે એ કામ વધુ સારી રીતે કરી શકીએ છીએ .

૧૩ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૧૩

મને હંમેશા મારા પિતાની પેઢીના લોકોના જીવન વિષે જાણવાનું ખૂબ જ ગમે છે . એવા લોકો કે જેઓ ટેકનોલોજીના આવ્યા પહેલા જન્મ્યા હતા . ક્રિકેટમાં માઈકલ હોલ્ડિંગ કરીને એક વેસ્ટ ઇન્ડીઝના ક્રિકેટર હતા , જેઓ ૧૯૭૫થી ૧૯૮૭ સુધી વેસ્ટ ઇન્ડીઝ માટે ક્રિકેટ રમ્યા . એમની બોલિંગ એટલી ખતરનાક હતી કે તેમનું નામ “વીરપરીંગ ડેથ” પાડવામાં આવ્યું હતું . મેં એમને ક્યારેય ટીવી પર રમતા તો જોયા નથી પણ , પણ તેમના વિષે મેં ઘણું વાંચેલું છે . તેઓ કહે છે કે એ જમાનામાં કોઈ પણ ટેકનોલોજી વગર અમારે સામેના બેટ્સમેન સામે પ્લાનિંગ કરવા માટે , દરેક માહિતી મગજમાં જ રાખવી પડતી હતી , કોઈ કમ્પ્યુટર નહોતું કે જેમાં અમે પહેલાની મેચ જોઈને પ્લાનિંગ કરી શકતા .

આમ જોવા જઈએ તો એવું લાગે કે ટેકનોલોજી વગર આપડી કાર્યશક્તિ ઓછી થઈ જાય , પણ અત્યારના હાઈ -ટેક જમાનામાં જ્યાં ક્રિકેટરો જોડે દરેક પ્રકારની ટેકનોલોજી છે , આજે પણ માઈકલ હોલ્ડિંગ જેવા કોઈ બોલર નથી . અને ખાલી માઈકલ હોલ્ડિંગ જ નહીં , એ વખતના મહાન બેટ્સમેન અને બોલરની આવડત અત્યારના ક્રિકેટર કરતાં ઘણી વધારે હતી . એક વખત સુનિલ ગાવસ્કરને પૂછવામાં આવ્યું કે અત્યારના ક્રિકેટરોની ફિટનેસ પહેલાના ક્રિકેટર કરતાં સારી છે કે નહીં , તો તેમણે જવાબ આપ્યો - “અત્યારે બોલર એક ઓવર નાખીને બાઉન્ડરી પર જઈને એનર્જી -ડ્રિંક લઈ લે છે . પહેલા આવું નહોતું . પહેલા જ્યાં સુધી ડ્રિંક્સ -બ્રેક ના પડે , ત્યાં સુધી એનર્જી -ડ્રિંક લઈ નહોતા શકતા . તો એવું કહેવું કે અત્યારના ક્રિકેટર પહેલાના ક્રિકેટર કરતાં વધારે ફિટ છે , તે તદ્દન ખોટું છે “

હું અહીં મુખ્ય વાત એ કહેવા માંગુ છું કે વધારે પડતો ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ આપણને કમજોર બનાવે છે . કારણ કે આપડે ભૂલી જઈએ છીએ કે આપડા શરીર અને મનમાં જ સૌથી શ્રેષ્ઠ ટેકનોલોજી છે , જેનાથી આપણે શ્રેષ્ઠતાને પામી શકીએ છીએ . ક્રિકેટ ફક્ત ઉદાહરણ છે , મને આશા છે કે મારી મુખ્યને વાત તમે સમજી શકો છો .

૧૪ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૧૪

દરરોજ મારા અનુભવને નોટ કરવો , મારા માટે એક રીતે ઉપચાર જેવું સાબિત થઈ રહ્યું છે . એક વાતની તો ખાતરી છે કે હું ક્યારેય મોબાઇલને મનોરંજન માટે નહીં વાપરું . પરંતુ મારો આ અનુભવ એવા વાચકો માટે પણ ઉપયોગી છે જેઓ મોબાઇલને બિલકુલ છોડવા માંગતા નથી . તેઓ મારા અનુભવથી શીખી શકે છે કે વર્ષમાં એક વાર ૫૧ નહીં તો બને એટલા દિવસ સુધી મોબાઇલથી દૂર રહેવામાં ઘણો ફાયદો થઈ શકે છે . આ એક સાધના જેવું છે , એક વ્રત જેવું છે , જે તમને અંદરથી મજબૂત બનાવે છે . આ મારી ડાયરીને પુસ્તકના રૂપમાં પ્રસ્તુત કરવાનો મારો બીજો મુખ્ય હેતુ છે . મારો મુખ્ય હેતુ છે કે મારા અધ્યાત્મિક પ્રવાસને મજબૂત બનાવવો . અને માત્ર બે અઠવાડિયાના અનુભવથી હું કહી શકું છું કે જો ગંભીરતાથી આ વ્રતનું પાલન કરવામાં આવે તો ઘણો ફાયદો થઈ શકે છે . જો તમે વિદ્યાર્થી હોવ , ધંધાકીય વ્યક્તિ હોવ , નોકરી કરતાં હોવ , ગૃહિણી હોવ , સાધુ હોવ , દરેક જણને મોબાઇલથી દૂર રહેવામાં અપાર ફાયદો થશે .

હું છેલ્લા બે અઠવાડિયાથી મારા ગામમાં છું , અને કાલે હું ગાંધીનગર રહેવા જવાનો છું , જ્યાં હું મારી નવી નોકરીની શરૂઆત કરીશ . નોકરી કરતાં કરતાં મોબાઇલથી દૂર રહેવું એક પરીક્ષા સમાન હશે , પરંતુ મારા આટલા દિવસના અનુભવને ધ્યાનમાં રાખીને હું મક્કમતાથી આગળ વધીશ અને મારા નિશ્ચયમાં દૃઢ રહીશ .

૧૫ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૧૫

ગાંધીનગરમાં રહેવાનું મારું પહેલાથી જ સપનું હતું . હું ધોરણ ૭થી ૧૨ સુધી અહીં જ રહેલો . અહીં હોસ્ટેલમાં રહેતા મેં ઘણા મિત્રો બનાવ્યા , અને કુટુંબથી દૂર રહેવાથી હું આંતરિક રીતે ઘણો મજબૂત બન્યો . ત્યાર પછી વડોદરામાં એજિનિયરિંગ કરી , અને વધુ ભણવા માટે હું ન્યુ-ઝીલેન્ડ ગયો .

ત્યાં ગયાના એક જ મહિનાની અંદર હું શ્રીમાન જય ચંગલાનીને મળ્યો જેઓ તેમના ઘરે શ્રીમદ ભગવદ -ગીતા પર ચર્ચાનું આયોજન કરતાં . સૌથી સારી વાત એ હતી કે તેઓને ત્યાં મુક્તમાં ભોજન કરવા મળતું , અને તેમના ઘરે હું સરસ ભોજન કરવા જ જતો . નિયમિત જતાં જતાં , એક દિવસ મેં હરે કૃષ્ણ મહામંત્રનો જાપ કરવાનું શરૂ કર્યું . શરૂઆત મેં દૈનિક એક માળાથી કરી અને ધીરે ધીરે દૈનિક વધારે માળા કરવાનું શરૂ કર્યું . અમુક મહિનાઓ પછી મને શ્રીમાન જય ચંગલાની એક સન્યાસીનું પ્રવચન સાંભળવા માટે લઈ ગયા , જેમનું નામ હતું શ્રીલ દેવામૃત સ્વામી . મેં તે પહેલાં આવું આકર્ષક વ્યક્તિત્વ ધરાવતા વ્યક્તિને જોયા નહોતા . તેઓ ખૂબ જ સ્વચ્છ હતા , અને તેટલી જ સ્વચ્છ અને પ્રમાણિત તેમની વાણી હતી . કથામાં શ્રીલ દેવામૃત સ્વામી વાત કરી રહ્યા હતા કે જે રીતે વાંસના ઝાડ એક બીજા જોડે ઘસાય છે , ત્યારે ઘર્ષણના કારણે અગ્નિ ઉત્પન્ન થાય છે , તે જ રીતે પ્રકૃતિના તરણ ગુણો પણ એક બીજા જોડે હંમેશા ઘર્ષણમાં રહે છે . તેથી ભૌતિક જગતમાં પૂર્ણ રીતે સાત્વિક હોવું પણ શક્ય નથી , કારણ કે કોઈ પણ રીતે સાત્વિક વ્યક્તિમાં પણ અન્ય ગુણો રજસ અને તમસની અસર આવી જશે . તેથી બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ ભક્ત બનવાનો જ પ્રયત્ન કરે છે , જેમાં આવા કોઈ ભય નથી હોતા .

મેં તે જ ક્ષણે નક્કી કરેલૂં કે આ જ વ્યક્તિ મારા ગુરુદેવ બનશે . અને શ્રીલ દેવામૃત સ્વામીએ દયા કરીને મને અમુક સમય પછી મને દિક્ષા આપી અને હું તેમનો સેવક બનાવ્યો , અને મને વૈષ્ણવ શ્રેષ્ઠ દાસ નામ આપ્યું .

૧૬ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૧૬

દુનિયામાં કોઈ પણ સ્થળે જઈએ , દરેક સ્થળે એક વસ્તુ હંમેશા હાજર હોય છે , તે છે સુંદરતા . આ સુંદરતા પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે ભગવાન જોડેથી આવે છે . વૃક્ષ પર જ્યારે લીલાછમ પાંદડા હોય છે , તે કેટલું સુંદર લાગે છે . પણ જ્યારે આ પાંદડા ખરી જાય છે અને સુકાઈ જાય છે , ત્યારે પણ તેઓ સુંદર જ લાગતાં હોય છે . ભગવાન દ્વારા સર્જિત અસંખ્ય પ્રકારના વૃક્ષો , પ્રાણીઓ અને જીવ-જંતુઓ કેટલા વિભિન્ન અને સુંદર છે ! નદીઓ , પર્વતો , સમુદ્ર , આકાશ , વાદળ , હવા , ધરતી ; આ દરેકમાં ભગવાનની પ્રત્યક્ષ હાજરી રહેલ છે , અને તેથી તેમાં દૈવીક સુંદરતા રહેલી છે . મનુષ્ય શરીર , જે ભગવાનની એક અદભૂત ભેટ છે , તે કેટલું સુંદર છે ! મનુષ્યમાં વિકસિત ચેતનાને કારણે ભગવાન દ્વારા સર્જિત સુંદરતાને મનુષ્ય જ સૌથી વધારે માણી શકે છે . તેટલું જ નહીં , ભગવાન જોડેથી મળેલ બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને મનુષ્ય જાતે ઘણું સર્જન કરી

શકે છે , આને એક રીતે ગૌણ સર્જન કહી શકાય . આ ગૌણ સર્જન પણ કેટલું સુંદર હોય છે ! અલગ અલગ પ્રકારના પહેરવેશ , મશીનો , ઘર , વાનગીઓ , આ બધું જીવનને અલગ રીતે જ સુંદર બનાવે છે .

અહીં એક વાત સમજવા જેવી છે કે મનુષ્યને અન્ય જીવો કરતાં વધારે માણવા મળેલ છે . આનો સીધો મતલબ એ થાય કે મનુષ્ય જોડે સૌથી વધારે જવાબદારી છે . જે રીતે દેશના પ્રધાનમંત્રીને સૌથી વધારે સુવિધાઓ આપવામાં આવે છે , કારણ કે તેમના ઉપર સૌથી વધારે જવાબદારી હોય છે .

અત્યારના સમયમાં મનુષ્ય અન્ય પ્રાણીઓની રક્ષા કારવાનું તો દૂર , પણ પોતાની જ રક્ષા નથી કરી શકતો . કદાચ કોઈ એવો દેશ હશે જ્યાં યુદ્ધ થતાં નહીં હોય , ત્યાં લોકો એકબીજાની હત્યા નહીં કરતાં હોય , પણ આવા દેશમાં પણ લોકો ટેકનોલોજી દ્વારા પોતાને જ નુકસાન પહોંચાડી રહ્યા હશે . મોબાઈલ જેવી ટેકનોલોજી , જે ખૂબ જ શક્તિશાળી છે , તે મનુષ્યને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે . આવી ટેકનોલોજી મનુષ્યને તેની પોતાની જાતથી દૂર રાખે છે , અને મનુષ્યને મનુષ્ય બનતા રોકે છે .

માનવી તરીકે કુદરતે આપણને ખૂબ જ મોટી જવાબદારી આપેલ છે . સૌથી પહેલા આપણે આ પૃથ્વીની સંભાળ કરીએ , પ્રદૂષણ ના કરીએ , જેથી અન્ય જીવો પણ સરખી રીતે જીવી શકે . અને પછી આપણે પોતાની સંભાળ લઈએ , અને મનુષ્ય જીવનના લક્ષ્યને સમજીએ .

૧૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૮ : દિવસ ૧૭

આજે હું મારા સ્ક્રૂટરનું પી -યુ -સી કરાવવા ગયો હતો . કારણ કે ભારત સરકારે દેશની રકમ વધારી છે , ઘણા લોકો પીયૂસી કરાવવા આવ્યા હતા . હું સવારે ૬ :૦૦ વાગે કતારમાં ઊભો હતો અને પી -યુ -સી માટે મારો વારો બપોરે ૧ :૦૦ વાગે આવ્યો . સાત કલાક સુધી , અજાણ્યા લોકો જોડે કતારમાં ઊભા રહેતા મને એક સરસ વસ્તુ શીખવા મળી . કારણ કે મારા જોડે મોબાઈલ નહોતો , મારે સમય પસાર કરવા મારે મજબૂરીથી બીજો કોઈ રસ્તો શોધવો પડ્યો .

મેં ઘણા લોકોને જોયા જેઓ મોબાઈલમા રમત રમી રહ્યા હતા , અને ઘણા ઈયરફોન લગાવીને સમય પસાર કરી રહ્યા હતા . અમુકને મેં જોયા કે જેઓ એમ જ મોબાઈલ પકડીને સમય પસાર કરી રહ્યા હતા . પરંતુ મેં અહીં અજાણ્યા લોકો જોડે કંઈક વાત કરવાની તક જોયી .

ભગવાને દરેક વ્યક્તિને અલગ બનાવ્યા છે . અને અન્ય વ્યક્તિ જોડે વાત કરીને તેમના આ અલગપણને આપણે જાણી શકીએ છે . આ અલગપણું ભગવાને બનાવેલું છે અને આ એ વ્યક્તિ વિશેષ પૂરતું સીમિત હોય છે . લગભગ અડધા દિવસ સુધી આવી રીતે , અજાણ્યા લોકો જોડે વાત કરીને અને તેમને જોઈને , મને સમજાયું કે જો હું આવા

સમયે મોબાઇલમા રચ્યાપરચો રહું તો હું જીવનના ખૂબ જ મહત્વના અનુભવને મહેસુસ કરવાનો લાહવો ખોઈ શકું છું . આ અનુભવમાં દરેક પ્રકારના ભાવો હોય છે , અહીં હાસ્ય પણ હોય છે , ચિંતા પણ હોય છે , અને એવી ઘણી આશ્ચર્યજનક ક્ષણો હોય છે .

જીવન વિવિધતાઓથી ભરેલું છે . ભાવોની અભિવ્યક્તિ કરવી એ જીવનનો એક પ્રાથમિક અર્થ કહી શકાય . એટલે , જેટલી આપણે આપણી ભાવ -અભિવ્યક્તિમાં વિવિધતા લાવી શકીએ , તેટલો જ આપણે પૂર્ણ જીવનનાંદ મેળવી શકીએ . ઉદાહરણ રૂપમાં ચાલો ખોરાકની વાત કરીએ : દુનિયાના અલગ અલગ સમાજ પોત પોતાની જીવનશૈલીને ખોરાકના માધ્યમથી અભિવ્યક્ત કરે છે . કોઈ પણ સમાજના ખોરાકનું રૂપ કેવી રીતે વિકસિત થાય છે , તે અવિષ્વસનીય છે . કોઈ એક વાનગી બનાવવાની રીત પાછળ કેટલા વર્ષો લાગેલા હોય છે , અને કેટલા વ્યક્તિઓએ એમાં પોતાનું યોગદાન આપેલું હોય છે ! આ વાનગી ઘણી પેઢીના લોકો વચ્ચે થયેલા તીવ્ર અને ભાવુક વાર્તાલાપોના પરિણામનો સાર હોય છે . એક પેઢી વાતો કરે છે , અને આ વાતો બીજી પેઢીને આપવામાં આવે છે . બીજી પેઢી વાતો કરે છે કે ગઈ પેઢીએ શું વાતો કરી અને બીજી પેઢી આ વાતોમાં જરૂરી ફેરફાર કરીને , આ વાતોના સારને ત્રીજી પેઢીને આપે છે . આ વાતો કરીને જ્ઞાન , પેઢી દર પેઢી આપવાની રીત , ફક્ત ખોરાક પૂરતી સીમિત નથી , દરેક વિભાગમાં આ લાગુ પડે છે . દક્ષિણ ભારતમાં એવા ઘણા કુટુંબો છે જેઓએ આજ સુધી અધ્યાત્મિક જ્ઞાન ફક્ત પાઠ દ્વારા સંગ્રહી રાખ્યું છે , કોઈ પણ પ્રકારના પુસ્તક વગર . હાં , અમુક જ્ઞાન સનાતન હોય છે અને અમુક જ્ઞાન એવું હોય છે જેમાં સમય અનુસાર ફેરફાર કરી શકાય છે .

એ જ રીતે , આપણે આપણી ઇન્દ્રિયો દ્વારા જીવનની આ વિવિધતાને જોઈ અને મહેસુસ કરી શકીએ છીએ . આંખો વડે આપણે , અન્ય જીવોને જોઈ શકીએ છીએ ; તેમની અલગ અલગ કિરચાઓને જોઈ શકીએ છીએ ; આપણે આકાશ જોઈ શકીએ છીએ , જે ખૂબ જ વિશાળ છે ; આપણે નદીઓને વહેતી જોઈ શકીએ છીએ , જેઓ પૃથ્વીથી નસ છે ; આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જેમ જેમ પૃથ્વી પોતાનું સ્થાન બદલે છે , તેમ તેમ ઋતુઓ બદલાય છે ; આપણે આપણું સુંદર કુટુંબ જોઈ શકીએ છીએ ; આપણે તેમના હૃદયમાં આપણા માટેનો પ્રેમ જોઈ શકીએ છીએ ; અને આપણી આંખો દ્વારા તેમના માટે આપણો પ્રેમ અભિવ્યક્ત કરી શકીએ છીએ . હાસ્ય કેટલું સુંદર હોય છે અને રુદન કેટલું કોમળ હોય છે ? ભગવાન કેટલા મહાન છે કે તેમણે આપણા માટે હાસ્ય બનાવ્યું છે ! અને તે આપણી કેટલી સંભાળ કરે છે કે તેમણે આપણા માટે રુદનને બનાવ્યું છે !

મોબાઇલની દુનિયામાં જરાય ક્ષમતા નથી કે તે મનુષ્યને પોતાની વિવિધતાને અભિવ્યક્ત કરવા માટે થોડી પણ મદદ કરી શકે . વાસ્તવિક દુનિયાને ક્યારેય મોબાઇલ પોતાનામાં સામાઈ ના શકે , એ પછી ગમે તેટલી વધારે મેમરીવાળો હોય !

૧૮ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૧૮

અમુક વર્ષો પહેલા , હું ઓનલાઈન અમુક વૈજ્ઞાનિકોનો વિડીયો જોતો હતો , જેઓ માહિતી -વિજ્ઞાનના ફાયદા અને ગેરફાયદા ઉપર ચર્ચા કરી રહ્યા હતા . તેમાંથી એક વૈજ્ઞાનિકે કહ્યું કે છેલ્લા 30 વર્ષોમાં મનુષ્યે જેટલી માહિતી એકઠી કરી છે તે છેલ્લા 3000 વર્ષોમાં એકઠી થયેલી માહિતીથી પણ વધારે છે . આ ખૂબ જ આશ્ચર્યજનક છે . આજે દરેક જોડે કમસે કમ ૨-૩જી જેટલો ડેટા સંગ્રહ હશે . આ ભલે સામાન્ય લાગે , પણ ૨-૩જી એટલે બહુ વધારે માહિતી કહેવાય . આપડે વિચારીએ છીએ કે આ પ્રગતિ મનુષ્યો માટે ફાયદાકારક છે , અને ફક્ત મનુષ્યો માટે જ નહીં , આ આખી દુનિયા માટે ફાયદાકારક છે . પરંતુ , હકીકતમાં આ પ્રગતિ એક રીતે કુસેવા કરી રહી છે , મનુષ્યો માટે અને બીજા જીવો માટે પણ .

મોબાઈલ એક રીતે એક માહિતીચંત્ર છે . મોબાઈલથી આપણે માહિતી ને મેળવી અને મોકલી શકીએ છીએ . મોબાઈલની દરેક વિશેષતાઓ મુખ્યત્વે માહિતી મોકલવા અને મેળવવામાં મદદ કરે છે .

સમયની શરૂઆતથી મનુષ્ય માહિતીની આપ-લે જુદીજુદી રીતે કરે છે . ૨૦મી સદીની શરૂઆતથી વૈજ્ઞાનિકોએ સૌથી વધારે મહેનત માહિતીને સરળતાથી મોકલવાના પ્રયત્નો પાછળ કરી છે . આમાં કોઈ શંકા નથી કે મોબાઈલ એ સૌથી શ્રેષ્ઠ ચંત્ર છે જે માહિતીને સૌથી સરળતાથી મોકલવા અને મેળવવામાં મદદ કરે છે . વિચાર કરો કે કોઈ ડોક્ટર કોઈ ગંભીર દર્દીનો ઘલાજ કરી રહ્યો છે , અને ડોક્ટરને કોઈ દૂરના ડોક્ટરની મદદ જોઈએ છે . તે ખૂબ જ સરળતાથી દર્દીના રિપોર્ટ ઇન્ટરનેટથી મોકલી શકે છે . આવું પહેલા સંભવ નહોતું . ઘણી રાજદ્વારી અને વહીવટી કિર્યાઓને મોબાઈલની મદદથી વેગ મળે છે .

મારો વિરોધ ક્યારેય એવા વિજ્ઞાન માટે ના હોઈ શકે જે આટલી સારી રીતે મદદમાં આવી શકતું હોય . આ બધી રીતો આપણા અસ્તિત્વને લગતી છે . આપણા અસ્તિત્વનું રક્ષણ કરવા માટે વપરાયેલી દરેક ટેકનોલોજી સ્વીકાર્ય છે . આ કોઈ ચિંતાનું કારણ નથી .

પરંતુ , મહત્વની વાત સમજવા જેવી એ છે કે , અસ્તિત્વનું રક્ષણ તો પ્રાણીઓ પણ આપડા જેમ જ કરી શકે છે . આપણે ફક્ત અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા નથી જીવતા , મનુષ્ય દરેક ધણ આનંદપ્રાપ્તિ માટે જીવે છે . જૂના જમનામાં લોકો અલગ રીતે પોતાના અસ્તિત્વને બચાવતા હતા , અને આપણે કઈક અલગ રીતે એ જ વસ્તુ કરીએ છીએ . શું જૂના લોકો દુખી હતા , કારણ કે તેઓ જોડે આપણા કરતાં ઓછી માહિતી હતી ? અને શું આપણે તેમના કરતાં માહિતી વધારે હોવા છતાં , સારું જીવન જીવીએ છીએ ?

એક વખત માતા ગુરુદેવ , શ્રી ચાણક્ય પંડિતના એક વાક્યને સમજાવતા હતા , એ વાક્ય હતું- “મણિવાળો નાગ મણિ વગરના નાગ કરતાં વધારે ખતરનાક હોય છે” ગુરુદેવે આ વાક્ય સમજાવતા કહ્યું- “આપણે મણિવાળા નાગથી મોહિત થઈ જઈએ

છીયે , અને ભૂલી જઈએ છીયે કે તે આપણને મારી શકે છે . એ જ રીતે , આધ્યાત્મથી રહિત વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિ ખૂબ જ નુકસાનકારક છે , કારણ કે આવી પ્રગતિથી આપણે મોહિત થઈ જઈએ છીયે . આવા મોહમાં આપડે વિચારીએ છીયે કે , આપણા જોડે તો સ્માર્ટફોન છે , સ્માર્ટમશીન છે , દરેક વસ્તુઓ સ્માર્ટ છે , પરંતુ શું આપડે સ્માર્ટ છીયે ?”

તેમણે આગળ સમજાવતા કહ્યું - “... વાસ્તવિકતાને સાદી અને સીધી રીતે જોવી સારી . મણિ વગરના નાગને સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ . મનુષ્ય પોતાની જાતને ગમે તેટલા મણિઓથી સજાવી દે ; કોલેજ ડિગ્રીનો મણિ , પદવીઓનો મણિ , પુરસ્કારનો મણિ , ટેકનોલોજીનો મણિ , પરંતુ જો તેઓ આત્માને નહીં સમજે , તો આવા મણિ હોવા છતાં પણ આ અજ્ઞાન છે . અને આવા અજ્ઞાનથી મનુષ્ય પોતે જ મનુષ્ય માટે હાનીકારક બની જાય છે “

મોબાઈલ આપણને અંધકારમાં રાખે છે , એ આપણને એવું વિચારવા મજબૂર કરે છે કે આપણે બહુ બધું જાણીએ છીયે . લોકો જોડે વાતચીત માટે મુખ્ય રૂપે મોબાઈલનો જ ઉપયોગ એ હાનીકારક છે . આનાથી , આપણે અન્ય વ્યક્તિ જોડે સંબંધ જોડવા માટે વધાર મહેનત નથી કરતાં , કારણ કે આપણને લાગે છે કે મોબાઈલ વડે બીજા વ્યક્તિ જોડે ઘણી વાત કરી દીધી છે . કોઈ સંબંધ સ્થાપિત કરવા અને જાળવી રાખવા આટલું પૂરતું નથી . આના કારણે આપણે સામેના વ્યક્તિને ઓળખી જ નથી શકતા , અને આવી કમજોર વાતચીત પર આપણે સંબંધને ટકાવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીયે . આટલું જ નહીં , મોબાઈલના વધારે પડતાં ઉપયોગથી આપડે પોતાની જાતને પણ બરાબર ઓળખી નથી શકતા . એ રીતે , આપણે પોતે જ પોતાના માટે હાનિકારક બનીએ છીયે અને બીજાના માટે પણ . આપણે કુદરત જોડે પણ સરખી રીતે જોડાઈ નથી શકતા . મોટા ભાગના લોકો કુદરતને ફોટામાં જ જુએ છે . જ્યારે આપણે કયાય ફરવા જઈએ છીયે , ત્યારે આપણો મોટા ભાગનો સમય ફોટા પાડવામાં જ જાય છે . અને આખી જિંદગી , આપણને એવું લાગ્યા કરે છે કે આપણે એ જગ્યા સરસ રીતે જોઈ લીધી . પરંતુ , વાસ્તવમાં આપણે એ જગ્યાને ફક્ત મોબાઈલ વડે જોઈ છે , આપણી ઇન્સ્ટ્રિયોને તો આપણે એ જગ્યાનો આનંદ માનવાનો મોકો જ નથી આપ્યો .

૧૯ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૧૯

ભવિષ્યના બાળકની રાહ જોવાની સાથે જ , આ દિવસો મારી પત્નિની ચિંતામાં વિત્યા કરે છે . આ અલગ પ્રકારનો અનુભવ છે . આપણે દરેક સમયથી બદલ્યો છીયે . હું અનુભવ કરી શકું છું કે મારા માતાપિતા પણ આવી જ ચિંતામાં હશે જ્યારે મારો જન્મ થવાનો હતો . સંવેદનશીલ વ્યક્તિ આવી ક્ષણોમાં ભગવાનને જોઈ શકે છે . જે રીતે બાળકોની સંભાળ રાખવી ખૂબ જ જરૂરી છે , તે જ રીતે વડીલોનું સન્માન કરવું પણ જરૂરી છે . આ શીખ આપણને સમય શીખવાડે છે .

હું જ્યારે હોસ્ટેલમાં હતો , મારા કચ્છી સમાજના ઘણા મિત્રો હતા . અમુક વાર મને અવસર મળતો તો હું મિત્રને ઘરે જતો અને હું જોતો કે કચ્છી સમાજમાં વડીલોનું સન્માન કરવાનું બાળપણથી જ શીખવાડવામાં આવે છે . તે જ રીતે કોલેજમાં મારો એક કાઠિયાવાડી સમાજનો મિત્ર હતો , તે જ્યારે પણ ઘરે કે કોઈ પણ વડીલ જોડે વાત કરતો , તો સૌથી પહેલા “પરણામ ” કહેતો . આ રીત ખૂબ જ જરૂરી છે .

મોબાઈલનો વધારે પડતો વપરાશ આપણને આપડા વડીલોથી દૂર લઈ જાય છે . મે જોયું છે કે અમુક બાળકો તેમના માતાપિતા જોડે મોબાઈલ સુધી જ ગરજ રાખે છે . જો તેમણે મોબાઈલ આપી દેવામાં આવે તો , તેઓ માતાપિતાને પણ ભૂલી જાય છે .

અર્જુન ભગવદ ગીતાના પ્રથમ અધ્યાયમાં યુદ્ધ ટાળવા માટે કારણ આપે છે કે જ્યારે વડીલો , જે લોકો અહીં યુદ્ધ લડવા આવેલા છે , તેઓ મૃત્યુ પામશે અને સમાજને દિશા આપવા વાળું કોઈ નહીં હોય .

બાળકોના હાથમાં મોબાઈલ છે , એક સમયે આને સકારાત્મક નિશાની પણ માની લઈએ , તો એમને દિશા આપવા વાળું કોણ છે ? અને જો વડીલો પણ મોબાઈલના નસામાં હોય , તો પછી શું કહેવું ?

૨૧ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૨૦ અને ૨૧

ચાલો આજે આશાઓ ઉપર વાત કરીએ : બીજા લોકો પ્રત્યે કેટલી આશા હોવી જોઈએ ? અને કોના કોના પાસેથી આશા રાખવી જોઈએ ?

સામાન્ય રીતે , આપડે સંબંધો આશાઓ પૂરી કરવા જ બાંધીએ છીએ . આપણને લાગે છે કે અન્ય વ્યક્તિ આપણી જિંદગી પૂર્ણ કરશે . પરંતુ જ્યારે આશાઓ પૂરી નથી થતી , અન્ય વ્યક્તિમાં આપણો આત્મવિશ્વાસ નથી રહેતો . આના લીધે આપણે કાંતો સંબંધ તોડી દઈએ છીએ , કાંતો સંબંધને ચલાવવા ખાતર ચલાવીએ છીએ .

મારા મુજબ ચિંતન ખૂબ જ જરૂરી છે . અને આજની વ્યસ્ત જિંદગીમાં તો ખાસ . દરેક વ્યક્તિએ દિવસમાં અમુક સમય ફક્ત પોતાના માટે ફાળવવો જોઈએ . આવા ચિંતન વખતે આપણુ હૃદય શું કહેવા માંગે છે તે સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ . આવું કરીએ છીએ ત્યારે આપણને મહેસુસ થાય છે કે આપણે આપણા કુટુંબીજનોને ખૂબ જ પ્રેમ કરીએ છીએ , અને સાથે સાથે આપણે એ પણ મહેસુસ કરી શકીએ છે કે અમુક લોકો માટે હૃદયની અંદર દ્વેષ પણ હોય છે , કોઈક વાર અંદર ગુસ્સો પણ હોય છે અને બીજા આપણી જોડેથી શું આશા રાખે છે તે પણ આપણે મહેસુસ કરી શકીએ છીએ .

ચિંતનનો મતલબ સાદી ભાષામાં હૃદયને સાંભળવું એ જ થાય . આ ચિંતનનો ફાયદો એ છે કે ચિંતન કરવાથી અંદર રહેલી બધી જ નકારાત્મકતા ધીરે ધીરે ધોવાઈ જાય છે અને હૃદય ખૂબ જ સકારાત્મક થઈ જાય છે . અને આનાથી આપણા સંબંધો વધારે ને વધારે સુધરશે .

એક વખત ન્યુ-ઝીલેન્ડના વેલિંગ્ટન શહેરમાં કથા કરતાં મારા ગુરુદેવે કહ્યું હતું કે - “સંબંધોમાં એક બીજા માટેના ભાવોને હંમેશા કહેતા રહેવું જોઈએ, આપણે બીજા વ્યક્તિને કહેવું જોઈએ કે આપણા હૃદયમાં તેમના માટે કેટલો પ્રેમ છે, અને આપણે તેમના માટે કેટલા સમર્પિત છીએ.” સંબંધોમાં સકારાત્મક વસ્તુઓની વધારે ચર્ચા કરવી જોઈએ. જ્યારે આપણે નકારાત્મક વસ્તુઓની જરૂરથી વધારે ચર્ચા કરીએ છીએ, ત્યારે તે વધારે નકારાત્મક બની જાય છે.

આપડે સામાન્ય રીતે, જોબ અને ઘરના કામને વધારે મહત્વ આપીએ છીએ, જેના લીધે આપણે સંબંધોથી જલ્દી કંટાળી જઈએ છીએ. અને આપણે કારણ એક જ આપીએ છીએ - “મારી જોડે સમય નથી!” આપણને લાગે છે કે સંબંધો એની જાતે જ સુધરી જશે. આપણી આશાઓ તો તેટલી જ હોય છે, પરંતુ આપણે પોતે સંબંધને સાચવવા કાંઈ જ નથી કરતાં. મારા ખયાલ મુજબ સ્વાર્થીપણાનું આ મૂળ રૂપ છે. આપણી દરેક ક્ષણ કોઈ પણ રીતે અન્ય વ્યક્તિ પર આધારિત છે એટલે આશાઓને આપણે ખાતમ ના કરી શકીએ. સારો સંબંધ મતલબ જેમાં બંને તરફથી એકબીજા માટે સકારાત્મક આશાઓ હોય.

જ્યારે આપડે જોબ કે ઘરકામમાંથી નવરા પાડીએ, ત્યારે ફોન વાપરવાના બદલે, આપડા કુટુંબીજનો સાથે સમય વિતાવવો જોઈએ. આ સમયમાં આશાઓ ઉપર ધ્યાન આપવાના બદલે ફક્ત એકબીજાના હૃદયને આનંદ આપતી કિરચા કરવી જોઈએ. કમસેકમ આ સમયમાં આપણે નિસ્વાર્થ બનવું જોઈએ. સંબંધ ફક્ત જવાબદારીથી સીમિત નથી. જો આપણે જીવન જીવતા રહીશું તો કુદરતી રીતે જ બીજા લોકોની આશાઓ પૂરી કરીશું, કારણ કે જીવન જીવવાનો મતલબ થયો કે આપણે કઈક કાર્ય કર્યા કરીશું, અને આ કાર્ય આપણા નજીકના કે દૂરના લોકોની ઈચ્છાઓની પૂર્તિ અલગ અલગ રીતે કરશે. તો અન્ય લોકોની જવાબદારી નિભાવાવી કે ઈચ્છાઓ પૂરી કરવી તેમાં કોઈ મોટી વાત નથી. મોટી વાત એ છે કે અન્ય લોકોના હૃદયણે કેટલું આપણે સ્પર્શ કર્યું.

દરેક ક્ષણે સમાજ આપણને કોઈ પદવી આપ્યા કરે છે. આ પદવીઓને સ્વીકારવી એ એક રીતે ગુફામાં ગુસતા રહેવા જેવું છે, અને તેનાથી બહાર આવવું મુશ્કેલ થઈ જાય છે. જ્યારે આપણને કોઈ સન્માન મળે છે, ત્યારે કુદરતી રીતે જ મન એવું વિચારવા લાગે છે કે દરેક લોકો આપણને એવી જ ઈજ્જત આપે. આપણે આ પદવીઓને આપડા નજીકના સંબંધોની વચ્ચે લાવી દઈએ છીએ. આનાથી સંબંધો સુકાઈ જાય છે, અને તેના લીધે આપડું હૃદય પણ સુકાઈ જાય છે.

મોબાઈલની દુનિયા આપણને આ પદવીઓ ક્યારેય ભૂલવા નહીં દે. મોબાઈલ આપણને યાદ કરાવતો રહેશે કે - હું મારી ઓફિસમાં કેટલો આદરણીય છું; હું સમાજમાં કેટલો

આદરણીય છું ; મને લોકો કેટલું સન્માન આપે છે , ફેસબુકમાં મને કેટલા લોકો ગમાડે છે ; મારા વિષે અન્ય લોકો કેટલી વાત કરે છે .

૨૨ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૨૨

હું ૨૦૦૩થી ૨૦૦૯ સુધી ગાંધીનગરમાં હોસ્ટેલમાં રહેતો હતો . આ સમય મારા જીવનનો સૌથી સાહસિક સમય હતો . કુટુંબથી દૂર રહેવું એ સૌથી મુશ્કેલ કાર્ય છે . પણ સૌથી સારી વાત એ હતી કે મેં ગુજરાતના દરેક છેડામાં રહેતા ઘણા મિત્રો બનાવ્યા . આજે હું એવા જ એક મિત્રને ૧૦ વર્ષ પછી મળ્યો . ગયા અઠવાળીએ તેણે મને ફોન કર્યો અને ખાલી એનું “હેલો ” સાંભળતા જ મેં એને ઓળખી લીધો . મારા મિત્રને ખૂબ જ આશ્ચર્ય થયું કે આટલા વર્ષો સુધી કોઈ પણ પ્લકારનો સંપર્ક ના હોવા છતાં , મેં તેને કેવી રીતે તેના અવાજથી જ ઓળખી લીધો . આજે અમે બંને મળ્યા અને જોડે હોસ્ટેલની મુલાકાત પણ લીધી .

મારા ખ્યાલથી મિત્રતા આપણને જીવન પ્રત્યે શ્રદ્ધા અને આત્મવિશ્વાસ આપે છે . મિત્રતા જ એક એવો સંબંધ છે , જેમાં સ્વતંત્રતા મુખ્ય હોય છે . હું જ્યારે કોલેજમાં હતો , ત્યારે હું ગીતો લખતો , અને એ વખતે મેં એક ગીત મિત્રતા ઉપર પણ લખેલું . અહીં આ ગીતની એક પંક્તિ લખું છું :

“કભી કિસિસે હો લડના

તો મુઝે ડિસ્ટર્બ મત કરના

કિસી શાદીમેં જાના હો

જૈસે હી સ્ટાર્ટ ખાના હો

મુઝે આવાઝ દે દેના

મુઝે આવાઝ દે દેના “

૨૩ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૨૩

જ્યારે હું નોકરીમાથી રજા પર હોઉં છું ત્યારે મોટા ભાગે મારા ગામડે જવાનું પસંદ કરું છું . છેલ્લે જ્યારે હું ગામડે ગયો હતો તો મેં એક આશ્ચર્યજનક વસ્તુ જોઈ . સામાન્ય રીતે જ્યારે હું મારા ગામમાં આવું છું ત્યારે પાડોશમાં રહેતા શાળામાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓને મળું છું અને એવા વિદ્યાર્થીઓને પણ મળું છું જે કોલેજ કરતાં હોય છે . અને હું એવી આશા રાખતો હોઉં કે આ લોકો મને નોકરી વિષે પ્રશ્નો પૂછશે કે ભણવા વિષેના કઈક પ્રશ્નો હશે . પરંતુ દરેક લોકોને એક જ વાતમાં રસ છે - મોબાઈલ .

વિદ્યાર્થીઓમાં આટલો બધો મોબાઈલ માટે મોહ ખૂબ જ ખતરનાક છે . નાની ઉંમરમાં મુખ્ય કામ ભણવાનું હોય છે - મતલબ આવડત અને જ્ઞાન વધારવાનું . પરંતુ મોબાઈલ

તેમનો માનસિક , શારીરિક વિકાસને રોકી દે છે . તેઓ પૂર્ણ વ્યક્તિ બની નથી શકતા , કારણ કે પૂર્ણ વ્યક્તિ બનવાનો તેમને પ્રસંગ જ નથી મળ્યો . મને યાદ છે જ્યારે હું નાનો હતો , મારા માતાપિતા ખૂબ જ મહેનતથી મને રમતના મેદાનથી દૂર લઈને જતાં . મારા મિત્રો અને હું આખો દિવસ રમત રમવામાં વિતાવતા . સારું ભોજન લઈને અમે સરસ રીતે સૂઈ જતાં . જેમ જેમ હું મોટો થયો મને પુસ્તકો વાંચવામાં રસ પડેલો , તો અમુકવાર દરે બેઠા હું અમુક પુસ્તકો વાંચતો .

ગરીબ લોકો મધ્યમ -વર્ગના લોકોથી આકર્ષાયેલા હોય છે , મધ્યમ -વર્ગના લોકો અમીર -વર્ગના લોકોથી આકર્ષાયેલા હોય છે . અમીર લોકો તેમના સોખ માટે સારામાં સારો ફોન લાવે છે , અને તેમને જોઈને મધ્યમ -વર્ગના લોકો શક્ય હોય તેટલો મોંઘો ફોન લાવે છે . અને આ બધાને જોઈને ગરીબ લોકો મજબૂરીથી ફોન લાવે છે . કારણ કે દરેકને એવું લાગે છે કે ફોનથી સાબિત થાય છે કે તમે કોઈ અભાવમાં નથી જીવતા . આને અંગ્રેજીમાં પીયર -પ્રેશર કહેવામા આવે છે . માતાપિતા તેમના બાળકોના હાથમાંથી મોબાઈલ નથી લઈ શકતા , ઉપરથી બાળક રડે નહીં તે માટે ફોનનો જ ઉપયોગ થાય છે . શાળામાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓ તેમના અભણ માતાપિતાને સહેલાઈથી છેતરે છે અને સારો ફોન ખરીદવા તેમને મજબૂર કરે છે . મેં તો એવા પણ માતાપિતા જોયેલા છે જે ગર્વ કરે છે કે તેમનો ૫ વર્ષનો બાળક સારી રીતે ફોન વાપરી શકે છે ; ફોનમાં રમત રમી શકે છે ; વિડીયો જોઈ શકે છે .

માતાપિતાની ખૂબ જ મોટી જવાબદારી છે , અને તેઓએ સમજવું પડશે કે ફોન કેટલો નુકસાનકારક છે ; તેમના માટે અને તેમના બાળકો માટે . શ્રીલ પ્રભુપાદ કહેતા કે બાળકોની આંખો મોટી હોય છે , અને કાન નાના હોય છે . આજુબાજુ જે કંઈ પણ થતું હશે એ જોઈને બાળકો શિખશે , તેમને કહેવામા ગમે તેટલું આવે , તેઓ નહીં સમજે . જ્યારે બાળકો પોતાના માતાપિતાને આખો દિવસ મોબાઈલમાં રચ્યાપરચ્યા જોશે , તેઓ પણ મોબાઈલ વગર બીજું કંઈ વિચારી નહીં શકે .

આપણને જીવનમાં એક અલગ વિચારની જરૂરી છે , એવો વિચાર કે જેમાં ફોનની મેમરી , કેમેરા , સ્ક્રીનની સાઈઝ , ડેટા સ્પીડથી જીવનનું મૂલ્યાંકન નથી થતું .

૨૪ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૨૪

ઘણા વર્ષો પહેલા હું એક ટીવી -શો જોઈ રહ્યો હતો જેમાં કૈલાશ ખેર , ભારતીય ગાયક , પોતાના ગીતો ગાયી રહ્યા હતા . વચ્ચે તેમને એક પ્રશ્ન પુછવામાં આવ્યો કે - “તમે હંમેશા સ્ત્રીઓની મહાનતા વિષે જ કેમ ગીતો લખો છો ?” અને આ સારી વાત છે કૈલાશ ખેરે ઘણા એવા ગીતો લખ્યા અને ગાયેલા છે જે સ્ત્રીઓ અને સ્ત્રીઓની મહાનતાના ગુણ ગાય છે . પ્રશ્નના સુંદર જવાબ આપતા કૈલાશ ખેરે કહ્યું કે - ” ‘શક્તિ’ શબ્દ પોતે જ સ્ત્રીલિંગ છે , એટલે સ્ત્રીઓમાં વાસ્તવિક રીતે જ શક્તિ સમાયેલી છે , અને આ શક્તિના ગુણ ગાવા એ મારા માટે સ્વાભાવિક છે “

જો તમે આ ગીતો ના સાંભળ્યા હોય તો જરૂરથી સાંભળજો . મારો સૌથી પ્રિય આત્મમ છે ‘રંગીલે ‘ અને તેમા પણ એક ગીત છે ‘અલબેલિયા ‘ . જ્યારે પ્તેમી સ્ત્રીને જુએ છે , સ્ત્રીને એવું લાગે છે કે તે હવે વધારે સુંદર થઈ ગઈ છે .

વ્યક્તિગત રીતે હું માનું છું કે સ્ત્રી તેણીના દરેક પ્રકારના સંબંધોમાં , પત્નિ , બહેન , માતા , દાદી વગેરેમાં , પોતાનું મહત્વ ભૂલી જાય છે અને પોતાને પૂર્ણ રીતે કુટુંબની સેવામાં આપી દે છે . એક પ્રામાણિક અને સજ્જન વ્યક્તિએ આ ભૂલવું ના જોઈએ . હું મારી દાદીને જાઉં છું જ્યારે મને આ વસ્તુ વધારે સમજાય છે . તે ૧૯૪૬માં જન્મ્યા હતા . અને તેમનું જીવન ખુબ જ સાદગીભર્યું અને સાથે સાથે ખૂબ જ મહેનતવાળું વીત્યું છે . મારા દાદા જીવિત નથી . મારા કુટુંબની સંભાળ રાખવામાં આખું જીવન આપી દીધું છે . આ એક અદ્ભૂત સેવા છે જેના માટે કમનસીબે આપણા સમાજમાં કોઈ પુરસ્કાર નથી મળતો . જ્યારે તે મારા બાળક કે બાળકી સાથે રમશે , તે કેટલું સુંદર દૃશ્ય હશે !

જ્યારે મારા જોડે મોબાઈલ નથી ત્યારે મારું મન જે શક્તિ ઓનલાઈન બધું શોધવામાં સમય પસાર કરતું હતું એની જગ્યાએ હવે આવી સકારાત્મક વાતો વિચારે છે .

૨૫ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૨૫

આજે , ભગવાનની દયાથી , હું એક પુત્રનો પિતા બન્યો . હું મારા ભાવોને સમેટીને કઈજ કહી નથી શકતો . મારા ગુરુદેવ શ્રીલ દેવમૂત સ્વામીએ મારા બાળક ને કૌતેય નામ આપ્યું છે . કૌતેય એટલે કુંતી પુત્ર . ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ શ્રીમદ ભગવદ -ગીતામાં અર્જુનને ઘણી વાર કૌતેય કહીને બોલાવે છે . આજે ઇન્દિરા એકાદશીનો શુભ દિવસ છે , આને કૃષ્ણ એકાદશી પણ કહેવાય છે . મારા માટે અત્યાર સુધીના જીવનમાં આજનો દિવસ સૌથી ભાવુક હતો .

૨૬ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૨૬

પિતા બનવાનો એક અલગ જ અનુભવ છે . અને ગુરુદેવનો અને ભગવાનનો આભાર માનતા હું અત્યારે થાકતો નથી . સાથે સાથે હું મારા માતાપિતા , મારી પત્નિ અને સગા સંબંધિઓનો પણ ઋણી છું . હું જોઈ શકું છું કે ઘરની સ્ત્રીઓ જે રીતે મારી પત્નિ અને કૌતેયની સંભાળ લઈ રહી છે , તેઓ ખૂબ જ આવડત વાળા છે , આ ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક અને મહેનત વાળું કામ છે . પરંતુ મને લાગે છે , સ્ત્રીઓએ આના માટે તેટલું સન્માન નથી મળતું . નાના બાળક અને તેની માતાની સંભાળ લેવી , તે સૌથી વધારે ધ્યાન માંગે છે .

જ્યારે પાંડવોના મોટા ભાઈ યુધિષ્ઠીર મહારાજ , શ્રી ભીષ્મદેવને પ્રશ્ન પૂછે છે કે - “સમાજમાં કોણ સૌથી મહત્વનો વ્યક્તિ છે ?” , શ્રી ભીષ્મદેવ ખૂબ સુંદર જવાબ આપે છે . જવાબ આપતા , પ્રથમ તેઓ કહે છે કે સન્યાસી સૌથી મહત્વનો વ્યક્તિ છે , પરંતુ શ્રી ભીષ્મદેવ ફરીથી વિચારે છે અને કહે છે કે સન્યાસીઓ પણ ક્યારેક બાળક હતા અને તેમની મતાઓએ તેમની સાર સંભાળ રાખેલ છે અને ઉછેર કરેલો છે . અને માતાએ

આપેલ સંસ્કારના કારણે તેઓ મોટા થઈને સન્યાસી બની શક્યા છે . અંતે જવાબ પૂરો કરતાં શ્રી ભીષ્મદેવ કહે છે કે - “માતા સમાજની સૌથી મહત્વની વ્યક્તિ છે “

હું અત્યારે આ શ્રી ભીષ્મદેવના જવાબને વધારે સમજી શકું છું . મારી માતાએ મને સારા સંસ્કાર આપેલા છે અને તે જ રીતે મારી પત્નિના માતા એ પણ મારી પત્નિમાં એવા જ સંસ્કાર આપેલા છે . મારા બાળપણની એક યાદ સૌથી વધારે મારા મનમાં સંગ્રહિત છે , કે સવારે વહેલા મારી માતા મને ઘરના મંદિર સામે બેસાડીને સ્તુતિઓ શીખવાડતી હતી . અને એ જ રીતે મારા પિતાને કામ કરતાં જોઈએને મને મહેનત અને પ્રમાણિકતા શીખવા મળી .

અને પિતા બન્યા બાદ હું મારા બાળક માટે મોહિત તો છું જ , પરંતુ જ્યારે દરેક પાસાને જોઈને વિચારું છું તો સમજાય છે કે મારું બાળક સૌથી પહેલા ભગવાન માટે છે , હું તો ફક્ત એક નિમિત્ત છું એના જન્મ લેવામાં . સારું અને ખોટું સમજવું અને સમજાવવું સૌથી મહત્વનું છે . જ્યારે હું ખોટી વસ્તુની વાત કરું તો મને સાચી વસ્તુની પણ ખબર હોવી જોઈએ , નહીં તો તે અંધશ્રદ્ધા કહેવાય . અને સહેલાઈથી ઉછેર કરવા માટે મને લાગે છે કે જેટલો હું પોતે શાસ્ત્રની નજીક રહીશ તેટલો હું મારા મનને એકગૃત રાખી શકીશ .

૨૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૨૭

લગભગ મહિના સુધી મોબાઈલથી દૂર રહ્યા બાદ , હવે મને મારો મોબાઈલ જરાય યાદ નથી આવતો . અને મને લાગે છે કે મોબાઈલનો દૂરઉપયોગ સહેલાઈથી રોકી શકાય છે . અને આ જરૂરી છે કે મોટાભાગે સમાજમાં બધા લોકો મોબાઈલનો દૂરઉપયોગ તાળે . મે જે રીતે પહેલા કદ્યું હતું એમ કે માનવ શરીર જાતે જ , કોઈ બાહ્ય મદદ વગર , સુખ મેળવી શકે છે . હકીકતમાં મનુષ્ય શરીરમાં આંતરિક સુખ મેળવવાની સૌથી વધારે સંભાવના છે .

અને મહિના સુધીનો સમય વિતાવતા હું હવે આત્મવિશ્વાસથી કહી શકું છું કે આંતરિક સુખ મેળવવા માટે મોબાઈલ જેવી બાહ્ય વસ્તુની જરૂર નથી . હું ખુશ થઈને મારી ફરજ બજાવી શકું છું અને ફેસબુક કે ઓનલાઈન વિડીયો જોવાની કોઈ જરૂર નથી પડતી .

હું એવી નાની નાની વસ્તુઓ પર ધ્યાન રાખી શકું છું , જે મને લાગ્યું કે પહેલા મે ક્યારેય જોઈ જ નહોતી . મે જોયું કે મારા સગાસંબંધિઓ કૌતેય જોડે ફોટો પડાવતા હતા , અને અમુક લોકો વિડીયો -કોલથી તેને જોવા માંગતા હતા . હું આનો વિરોધ નથી કરતો પણ , એક મહત્વની વાત આપડે અહીં ભૂલી જઈએ છીએ .

જ્યારે આપડે કોઈ માહિતી મન દ્વારા લઈને છીએ , તેના પછી મગજ તેનો સંગ્રહ કરે છે , અને પછી મગજમાં એ માહિતી વિષે વિચારણા થાય છે , ત્યારે પછી આપણે કિરયા

દ્વારા આપડા એ માહિતી માટેના આપણા વ્યક્તિગત ભાવને પ્લગટ કરીએ છીએ . આ રીતે આપણે આપણો સમય વિતાવીએ છીએ ; માહિતી ભેગી કરીને , વિચારણા કરીને અને તેના ઉપર કિરચા કરીને . દરેક પ્લગટની માહિતી માટે આ એક કુદરતી ચક્ર છે . અમુક માહિતી જે આપણે બાળપણમાં ભેગી કરી હતી , કદાચ તેના ઉપર વિચારણા વર્ષો પછી થાય છે અને આપણે તેના ઉપર આપણો ભાવ પ્લગટ કરવા બીજા અમુક વર્ષો લઈએ છીએ . અને અમુક વાર તરત જ લીધેલ માહિતીને આપણે વિચારણા કરીને કાર્ય વડે ભાવમાં પ્લગટ કરી દઈએ છીએ . અને જે રીતે આપડે વિચારણા કરીએ છીએ અને જેવા -જેવા ભાવ પ્લગટ કરીએ છીએ , તે આપણું વ્યક્તિત્વ બનાવે છે . આનાથી આપડે અન્ય કરતાં અલગ પાડીએ છીએ અને સૌથી સુંદર વાત એ છે કે આ અલગપણું જ આપણને સૌથી વધારે આનંદ આપે છે .

હવે જ્યારે દરેક સારી લાગતી ક્ષણનો જો આપડે ફોટો જ લેતા રહીએ , તો આપડે આ ચક્રને ખલેલ પહોંચાડીએ છીએ , જેનાથી આપણને આનંદ મળવાનો છે , અને જે આપણું વ્યક્તિત્વ પણ બનાવવાનું છે . નસાની એક બીજી વ્યાખ્યા છે , જે મને લાગે છે કે વધારે ઊંડાણમાં નસાને સમજાવે છે : જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ એક કે બે ઇન્દ્રિયો ઉપર વ્યક્તિ સંપૂર્ણ અભિવ્યક્તિ માટે આધાર રાખે છે એવી પરિસ્થિતિને નસો કહેવાય . જ્યારે આપડે દરેક ગમતી ક્ષણનો ફોટો જ લેતા રહીએ , ત્યારે આપડે આપડા સંપૂર્ણ ભાવો આંખ દ્વારા પ્લગટ કરવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ . વિડીયોમાં આંખ અને કાન પરોવાયેલા હોય છે . આનાથી બીજી બધી ઇન્દ્રિયો બહેરી થાય જાય છે . એક નાની લાગતી ક્ષણમાં કરોડો ઘણી ભાવ -અભિવ્યક્તિ માટેની શક્યતાઓ રહેલી છે , એક મોબાઈલ ગમે તેટલો સારો હોય , તેનામાં શક્તિ નથી કે એ ક્ષણને આપણી ઇન્દ્રિયો કરતાં સારી રીતે જોઈ શકે . આપણું મન સંગ્રહ કરવામાં મોબાઈલ કરતાં વધારે શક્તિશાળી છે , એ આપડે ભૂલવું ના જોઈએ .

ક્ષણમાં હાજર રહેવું તે એક ખૂબસૂરત અનુભવ છે જેને આપણે ચૂકવો ના જોઈએ . એ ક્ષણને મન સંગ્રહ કરશે અને આપણા વ્યક્તિત્વ પ્રમાણે દરેકથી અલગ જ રીતે એને ભાવમાં પ્લગટ કરશે . આનાથી જ આપડી ઓળખ બનશે અને આપડે ઉંમર સાથે વધારે સુંદર વ્યક્તિત્વવાળા બનીશું .

૨૮ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૨૮

ચાલો મોબાઈલના કારણે થતાં આર્થિક રીતે થતાં નુકસાનની વાત કરીએ . હું એવા ઘણા પરિવારોને જાણું છું જેમાં લગભગ દરેક સદસ્ય જોડે એક મોબાઈલ હોય છે . જેમકે એક પરિવાર છે જેમાં કુલ ચાર લોકો રહે છે , માતા , પિતા , ભાઈ અને બહેન . પિતા આશરે ૨૫૦૦૦ રૂપિયા મહિને કમાય છે અને માતા ગૃહિણી છે . તેમનો છોકરો કોલેજ કરે છે અને છોકરી ૮૦૦૦ રૂપિયા મહિને કમાય છે . અને તેઓ શહેરમાં રહે છે , મતલબ શરેરાશ માસિક ખર્ચ ૨૦૦૦૦ તો હશે જ . અને બચત કરવી પણ ખૂબ જ

મહત્વની છે . પિતા જોડે ૧૩૦૦૦ રૂપિયાનો મોબાઈલ છે , બંને બાળકો પાસે અલગ -અલગ ૧૮૦૦૦ રૂપિયાના મોબાઈલ છે . માતા જોડે તેમની દીકરીનો જૂનો મોબાઈલ છે જે પણ ૧૫૦૦૦ રૂપિયાનો હતો . દરેક જણ જોડે બેસિક ડેટા પ્લાન છે જે કુલ થઈ ને લગભગ માસિક ૫૦૦ રૂપિયાનો છે . સારામાં સારો મોબાઈલ પણ લગભગ ૩ વર્ષ પછી જૂનો થઈ જાય છે અને લોકો મોટાભાગે ૩ વર્ષ પછી મોબાઈલ બદલી જ લે છે . તો જો આશરે ગણતરી કરીએ તો આ કુટુંબ ૬૭૦૦૦ રૂપિયા ૩ વર્ષમાં ફક્ત મોબાઈલ પાછળ વાપરે છે .

મધ્યમ વર્ગના કુટુંબ માટે આ મોટી રકમ કહી શકાય . હાં , ટેકનોલોજી જરૂરી છે , પરંતુ દરેક જણ જોડે સ્માર્ટફોન હોવો , શું જરૂરી છે ? શું આપણે આખા કુટુંબ વચ્ચે એક જ કમ્પ્યુટરથી કામ નહોતા ચલાવતા ? તો પછી દરેક કુટુંબમાં દરેક જણને અલગ મોબાઈલ કેમ જોઈએ છે ? આ એક મહત્વનો પ્રશ્ન છે જે આપડે બધાએ પોતાની જાતને પુછવો પડશે .

૨૯ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૨૯

મારા માટે દિવસે દિવસે સહેલું થયું જાય છે મોબાઈલ વગર રહેવું . અને એટલું તો ચોક્કસ છે કે હું ક્યારેય મોબાઈલ જરૂરથી વધારે નહીં વાપરું કારણ કે મને હવે ખબર પડી છે કે મોબાઈલ વગર રહેવાના ખૂબ જ ફાયદા છે . શ્રીમદ ભાગવતમમાં એક સરસ વાત કહેવામાં આવેલ છે કે જ્યારે નકારાત્મક વસ્તુ વિષે ઊંડાણમાં સમજવામાં આવે તો એ નકારાત્મક વસ્તુની ઈરછા આપણા મનમાથી નીકળી જાય છે . અને એક રીતે હું અહીં એ જ કરી રહ્યો છું .

ગઈ કાલે મેં આર્થિક મોબાઈલના લીધે આર્થિક રીતે થતાં નુકસાનની વાત કરી હતી . છેલ્લા ૩ વર્ષથી ટેલિકોમ કંપનીમાં કામ કરું છું , જેમાં હું ઇંગલેંડના ગ્રાહકોને ઓનલાઈન ફોન વેચતો હતો . અહીં ઘણા વાર એવા ગ્રાહક મળે છે જે કોઈપણ ફોનનું નવું મોડલ જ ખરીદવાનો શોખ રાખે છે . અને આના આવા ઘણા લોકો હોય છે . અને આવા ગ્રાહકો જોડે પૈસા ના હોવા છતાં પણ નવો ફોન ખરીદવા માટેની ઈરછા રાખે છે , એનું મૂખ્ય કારણ હોય છે કે તેઓને નવો ફોન ખરીદીને મિત્રોને બતાવવો હોય છે . મેં એવા પણ ગ્રાહકો સાથે વાત કરેલી છે જ્યાં તેમના તલાકનું કારણ તેમનો મોબાઈલ હોય છે .

૩૦ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ : દિવસ ૩૦

યેલ યુનિવર્સિટીમાં જ્યારે મારા ગુરુદેવ ગ્રેડ્યુએશનના છેલ્લા વર્ષમાં હતા , ત્યારે તેઓ શ્રીલ પ્રભુપાદની પુસ્તકોના સંપર્કમાં આવ્યા . જ્યારે તેમણે આ પુસ્તકો વાંચી , તેમને સમજાયું કે દુનિયાની દરેક સમસ્યાઓનો હલ આ પુસ્તકોમાં છે . અને ગ્રેડ્યુએશન પૂરું થતાં જ તેમણે કૌટુંબિક જીવન છોડવાનો નિર્ણય કર્યો અને એક દિવસ અચાનક જ

ઘર છોડીને જતાં રહ્યા . ત્યારથી આજ સુધી તેઓ શ્રીલ પ્રભુપાદની સેવામાં લાગેલા છે . શ્રીલા પ્રભુપાદની શિક્ષાનો પ્રસાર કરવાની કટોકટીને તેઓ સમજી ગયા હતા અને પોતાના જીવનને ઘણી વાર મુશ્કેલીમાં મૂકીને તેઓએ ભક્તિસંદેશ ફેલાવવામાં શ્રીલ પ્રભુપાદની સેવા કરી .

૨૨ વર્ષની ઉંમરે ઘર છોડીને , શ્રીલ પ્રભુપાદની સેવામાં લાગેલા , દેવામૃત સ્વામી , જે નામ તેમને શ્રીલ પ્રભુપાદે આપેલું , તેઓને લાગ્યું કે તેમનું વધારે પડતું શૈક્ષણિક જ્ઞાન ભક્તિ માટે બોજ સમાન હતું . આના કારણે લગભગ ૩ વર્ષ માટે તેઓએ કોઈ પણ પ્રકારની દુન્યવી વાતોથી દૂર રહેવા માટે સમાચારપત્ર વાંચવાનું છોડી દીધું હતું .

મે આ કિસ્સાથી જ પ્રેરણા લઈને મોબાઇલથી દૂર રહેવાનો નિર્ણય કર્યો છે . અને હું મારા ગુરુદેવના આશીર્વાદ લઈને જીવનમાં આગળ વધવા માંગુ છું , કે જેથી હું તેમની સેવા સારી રીતે કરી શકું .

૧ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૩૧

જે દિવસથી મે આ દૈનિક નોંધ લખવાની શરૂ કરી છે , ત્યારથી મે નક્કી કરેલું છે કે હું કોઈ પણ વાત બીજાને ઉપદેશ આપવા નહીં કરું . મારો મુખ્ય ધ્યેય મારી સાધના સુધારવાનો છે અને મોબાઇલ વગર રહેવું એ એક ઉપાય છે જે મને સાધના સુધારવા માટે મદદ કરે છે .

ન્યુ-ઝીલેન્ડથી પાછા આવ્યા પછી દરરોજ મારી પત્નિએ અને મેં દરરોજની એક ટેવ પાડેલ છે . અમે બંને સાથે બેસીને અને જો દૂર હોઈએ તો ફોન ઉપર એક કલાક સુધી શ્રીમદ ભાગવતમ વાંચીએ છીએ . આ સમય દિવસનો સૌથી શ્રેષ્ઠ સમય હોય છે . શ્રીલ પ્રભુપાદ જેમણે શ્રીમદ ભાગવતમને અંગરેજીમાં ભાષાંતર કરી છે , તેમને તેમના ગુરુદેવે વેદિક જ્ઞાનને અંગરેજી ભાષામાં પાશ્ચાત્ય દેશોમાં શીખવાડવા કહેલું . શ્રીલ પ્રભુપાદ વિષે વાત કરવા જતાં હું મારી જાતને અણું સમાન ઘણું છું , પરંતુ મારા સ્વયમની શુદ્ધતા માટે અહીં મારો ભૂલભરેલો પ્રયત્ન કરીશ તેમના વિષે કંઈક કહેવા માટે .

શ્રીલ પ્રભુપાદ તેમના ગુરુદેવે આપેલ હુકમને પૂરો કરવા , હમેશા અમેરિકા જવા માટે પ્રયત્નશીલ હતા . અને છેલ્લે જ્યારે તેઓ ૭૦ વર્ષના હતા ત્યારે તેઓ એક માલસામાન લઈ જનાર દરિયાઈ -જહાજમાં અમેરિકા ગયા અને જતાં જતાં દરિયા વચ્ચે બે વાર હૃદયના હુમલા પણ સહન કર્યા . તેમના જોડે ફક્ત ૪૦ ભારતીય રૂપિયા હતા , અને થોડી ઘણી પુસ્તકો હતી , અને અમેરિકામાં કોઈ વ્યક્તિ ના ઓળખવા છતાં , તેમણે શ્રી કૃષ્ણ ચૈતન્ય મહાપ્રભુનો પ્રેમ સંદેશ આખી દુનિયામાં વૃદ્ધાવસ્થામાં ફેલાયો . એમની આત્મકથા વાંચતાં સમજાયું કે તેઓ કેટલા નમ્ર હતા , અને દરેક સમયે તેમના ગુરુદેવે કહેલી વાત યાદ રાખતા .

તેઓએ વિશ્વભારમાં ૧૫૦થી વધારે મંદિરો સ્થાપિત કર્યા , જેમાં આજ સુધી દરરોજ ભગવાનની આરતીથી લઈને શ્રીમદ ભાગવતમ કથા , અને દરરોજ મુક્તમાં ભગવત -પ્રસાદ આપવામાં આવે છે . તેઓએ શ્રીમદ ભાગવતમ , શ્રીમદ ભગવદ ગીતા , શ્રી ચૈતન્ય ચરિતામૃતા , જેવા ગ્રંથોને અંગ્રેજીમાં ભાષાંતર કર્યા , અને આ પુસ્તકો દુનિયાની મહાન શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ જેવી કે ઓક્સફર્ડ , હાર્વર્ડમાં પાઠ્ય -પુસ્તકો તરીકે ઉપયોગ થાય છે .

૨ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૩૨

મહાભારતમાં યક્ષપ્રશ્ન વાળો ભાગ મને વાંચવો ખૂબ જ ગમે છે . મહાભારતમાં મારો સૌથી પ્રિય પાત્ર યુધિષ્ઠીર મહારાજ છે . એક વખત એવું બન્યું કે એક તળાવમાં પાણી લેવા જતાં અન્ય ચાર ભાઈઓ મૃત્યુ પામ્યા કારણ કે તળાવનો માલિક , યક્ષ હતો , જેની રજા વગર પાણી લેવું ગુનો હતો . તો અંતે યુધિષ્ઠીર મહારાજ તળાવ જોડે જાય છે અને પોતાના ચારે નાના ભાઈઓને બેભાન જુએ છે . યુધિષ્ઠીર મહારાજની આગળ યક્ષ શરત મૂકે છે કે જો તે પ્રશ્નોના જવાબ સાચા આપશે તો જ તે અન્ય ભાઈઓને જીવતા કરશે . યક્ષ દ્વારા પૂછાયેલા પ્રશ્નો અને યુધિષ્ઠીર મહારાજ દ્વારા પાચેલા જવાબને યક્ષપ્રશ્ન કહેવાય છે , અને આ ચર્ચા ખૂબ જ્ઞાન આપનારી છે , અને આનાથી એ પણ અંદાજ આવે છે કે યુધિષ્ઠીર મહારાજ ખૂબ જ જ્ઞાની વ્યક્તિ હતા અને આવી અધ્યાત્મિક -ચર્ચાઓ કરવી એમને ખૂબ જ ગમતી હતી . યક્ષે પૂછેલા પ્રશ્નોમાથી એક પ્રશ્ન હતો કે - “કયો વ્યક્તિ જ્ઞાની કહેવાય ?”

મે આ પ્રશ્ન વાંચીને પહેલા વિચાર્યું કે જે વ્યક્તિ ચતુર છે એ જ્ઞાની કહેવાય , જે વ્યક્તિ એવી બધી વસ્તુઓ ભેગી કરી શકે જે વસ્તુઓ આનંદ આપી શકે , એ વ્યક્તિને જ્ઞાની કહેવાય . અને આજના જમાનામાં સૌથી શ્રેષ્ઠ મોબાઈલ હોવો એ ચતુરીનું નિશાન છે કારણ કે મોબાઈલથી દુનિયાના બધા સુખ મેળવી શકાય છે . મે એક અવલોકન કર્યું છે કે જ્યારે મારી જોડે મોબાઈલ હોય છે , અને એ જ સમયે જો કોઈ બીજું કોઈ કામ આવી પડે , તો મોટા ભાગે બીજું કામ પડતું મૂકીને હું મોબાઈલ વાપરવાનું પસંદ કરું છું . તો ખરેખર કોણ કહેવાય જ્ઞાની ? યુધિષ્ઠીર મહારાજે શું આપ્યો હતો ? અને અહીં એ પણ જાણવું જરૂરી છે કે યુધિષ્ઠીર મહારાજના જવાબ સત્ય હોય છે , તે ક્યારેય અસત્ય નહોતા બોલતા .

યુધિષ્ઠીર મહારાજને અધ્યાત્મિક ચર્ચાઓ કરવી ખૂબ જ ગમતી હતી , અને ખુશ થઈને એમણે જવાબ આપ્યો કે - “જે વ્યક્તિને પોતાની ફરજ ખબર છે તે વ્યક્તિને જ્ઞાની કહેવાય “

આ જવાબ આપણાં સંદેહોને દૂર કરે છે . શું કરવું જોઈએ અને શું ના કરવું જોઈએ એ સમજાઈ જાય , તેનો મતલબ ધર્મ સમજાઈ ગયો . જ્યારે મને ખબર છે કે મારી ફરજ શું છે ત્યારે હું એવા જ કાર્યો કરીશ જે મારે કરવા જોઈએ . મારા ગુરુદેવ કહે છે કે -

“જ્ઞાન આપડી કિરયાઓમાં દેખાવું જોઈએ , નહિતર એને જ્ઞાન ના કહેવાય , ફક્ત માહિતી કહેવાય “

મોબાઈલના નસામાં વ્યક્તિ માહિતી તો ઘણી ભેગી કરે છે , પરંતુ વ્યક્તિ મોબાઈલમાંથી બહાર જ નથી આવતો , એટલે એ માહિતીને ક્યારેય કાર્યમાં નથી લાવી શકતો .

૩ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૩૩

કોઈ વ્યક્તિ કદાચ ભક્ત બનવાનો પ્રયાસ કરવા ના માંગતા હોય , પરંતુ સ્વસ્થ થવાનું દરેક વ્યક્તિ પસંદ કરે છે . શારીરિક -સ્વાસ્થ તો મહત્વનું છે જ , પણ એના કરતાં વધારે માનસિક સ્વાસ્થ જરૂરી છે . મોબાઈલનો નસો આ બંને પ્રકારના સ્વાસ્થ માટે નુકસાનકારક છે . મે જે મુખ્યતઃ અવલોકન કર્યું છે એ હું અહીં જણાવીશ . જ્યારે હું મોબાઈલ વગર રહું છું , મે જોયું છે કે હું પહેલા કરતાં વધારે પાણી પીવું છું . દિવસમાં સરેરાશ ૩ થી ૪ લિટર પાણી પીવું જરૂરી છે . હું ઘણા સમયથી મારી પાચનક્રિયા ને સુધારવાનો પ્રયત્ન કરતો હતો , પરંતુ કોઈ મદદ નહોતી મળી . હવે હું છેલ્લા ૧ મહિનાથી ઊઠીને તરત જ એક થી સવા લિટર હુંફાળું પાણી પીવું છું . જ્યારે આપડે મોબાઈલમા રચ્યાપરચા હોઈએ છીએ , ત્યારે ક્યારેક ક્યારેક પાણી પીવાનું પણ યાદ નથી રહેતું . મે તો એવા બાળકો પણ જોયા છે જે મોબાઈલ વગર ખાવાનું પણ ખાતા નથી . અને જો મોબાઈલ આપવામાં ના આવે તો તે ખાવાનું પસંદ જ નથી કરતાં . આ નાની લાગતી વાત ખૂબ જ અગત્યની છે , ખાસ કરીને માતૃપિતા માટે .

બીજી એક વાત જેના ઉપર અહીં ધ્યાન દોરીશ . જ્યારે હું મોબાઈલ વગર રહું છું , મારુ શરીર એક જગ્યાએ બેસી રહી નથી શકતું . આનો મતલબ એ પણ થાય કે આરામથી એક જગ્યાએ બેસું રહેવું શરીરને પણ પસંદ નથી . હું ઘરની અંદર ચાલતો રહેતો હોઉં છું . અને જ્યારે મોબાઈલ હાથમાં નથી હોતો તો હું એવા કામ પણ જોઈ શકું છું જે હું કરી શકું છું . પહેલા કરતાં વધારે હું હવે રસોડામાં સક્રિય થઈ ગયો છું . અને ઘણી વાર નોકરી પરથી આવ્યા બાદ , હું જ બધા માટે રાંધી લઉં છું . દરેક જણ તેમની ગમતી વસ્તુ કરી શકે છે , અને મારા મતે આવી નાની નાની કિરયાઓ જ વ્યક્તિને સુખ આપે છે અને આમ આપણે એક -બીજાને પણ આનંદ આપી શકીએ છીએ . જો શરીરને છૂટ આપવામાં આવે તો શરીર જાતે જ સક્રિય રહેશે અને શરીર જ આપણને ગમતી કિરયાઓ કરવડાવશે . ફક્ત મોબાઈલને દૂર રાખવાની જરૂર છે !

૪ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૩૪

આપણે સમજવું પડશે કે મોબાઈલનો વધુ પડતો ઉપયોગ એ નસો છે . કોઈ પણ વસ્તુ કે કિરયાનો વધો પડતો ઉપયોગ કે એ વસ્તુ કે કિરયા વગર રહેવું મુશ્કેલ પડી જાય , આવી પરિસ્થિતીએ નસો કહી શકાય . મારા ખ્યાલ થી મોબાઈલના નસાને ચાર ભાગોમાં વિભાજિત કરી શકાય . તે નીચે મુજબ છે :

૧) ઓનલાઈન ખરીદી કરવાનો, રમત રમવાનો અને જુગાર રમવાનો નસો

૨) મોબાઇલમા નગ્ન સ્ત્રીઓને જોવાનો નસો

૩) ઇન્ટરનેટ પરથી માહિતી મેળવવાનો નસો

૪) ફેસબુક / ટીકટોક / ટ્વીટર / વ્હોટ્સપ નો નસો

હું એક પછી એક વિષે વિસ્તારમાં મારા વિચાર કહીશ .

૧) ઓનલાઈન ખરીદી કરવાનો, રમત રમવાનો અને જુગાર રમવાનો નસો :

હું સહેલાઈથી આખી પુસ્તક ફક્ત આ વાળા નાસા ઉપર લખી શકું છું . દરેક જગ્યાએ બાળકો થી લઈને યુવાન લોકો મોબાઇલમા રમત રમવા વિષે વાતો કરતાં હોય છે . અંગ્રેજી શબ્દ ગેમ (Game)નો અહીં હું ઉપયોગ ટાળું છું કારણ કે , જ્યારે હું રમત શબ્દ વાપરું છું , ત્યારે તરત જ આપણને સમજાય છે કે રમત એટલે ઘરની બહાર કરવાની કિરયા હોય છે . હું જ્યારે શાળામાં ભણતો હતો ત્યારે મેં ક્યારેય વિચાર્યું જ નહોતું કે ખુરશીમાં પડ્યા પડ્યા પણ રમત રમી શકાય છે ! અત્યારે મોબાઇલમા રમતો રમવી એ ફક્ત બાળકોથી સીમિત નથી , મોટા લોકો પણ મોબાઇલમાં રમત રમવા માટે ટેવાઈ જાય છે . અને આ રમતો એવી હોય છે જે ભલે મુક્તમાં ડાઉનલોડ થતી હોય , પણ તે રમવા માટે સારો મોબાઇલ અને સારું ઇન્ટરનેટ જોઈએ છે , જે ખૂબ જ મોંઘું હોય છે . અને રમત રમતા -રમતા વ્યક્તિ તેના આજુ બાજુ શું ચાલી રહ્યું છે એનું ભાન ભૂલી જાય છે . એટલે આને નસો કહેવાય .

તમે જો એક કલાકથી વધારે કોઈ ખરીદીની વેબસાઇટ પર વિતાવશો તો ચોક્કસ કોઈની કોઈ વસ્તુનો ઓર્ડર કરી જ દેશો . આવી વેબસાઇટ બનાવવામાં જ એવી રીતે આવે છે કે આપડે કોઈ પણ વસ્તુ ઓર્ડર કરવા માટે મજબૂર થઈ જઈએ . હાં , જો વ્યવસ્થિત રીતે વાપરવામાં આવે તો ઓનલાઈન ખરીદી કરવી ખૂબ જ સગવડ આપનારી છે , જેમાં તમે સમય અને શક્તિ બંને બચાવી શકો છો . મોબાઇલના કારણે જુગાર રમવો ખૂબ જ સહેલો થઈ ગયો છે . મેં એવા ઘણા નિશાળમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓ જોયેલા છે કે જે ઓનલાઈન જુગાર રમતા હોય છે .

આ પ્રકારનો નસો પૈસાનો ખર્ચ કરાવવા વાળો છે . ઓનલાઈન રમતોમાં આગળના સ્ટેજ પર જવા માટે ઘણી વાર પૈસા પણ આપવા પડતાં હોય છે . અને આ રમતોને પણ એ રીતે બનાવવામાં આવે છે કે વ્યક્તિ પોતાની જાતને રોકી નથી શકતો અને પૈસા આપીને રમતમાં આગળ વધે છે . મને ખૂબ જ નવાઈ લાગી હતી જ્યારે મેં મારી સમક્ષ જોયું કે અમુક લોકો ઓનલાઈન રમતમાં અમુક સ્ટેજ પાર કરવા માટે બીજા વ્યક્તિને કે જેણે એ રમત રમતા સારી આવડે છે , તેને પૈસા આપીને પોતાનું સ્ટેજ પાર કરાવડાવતા હોય છે .

આવો નસો આજકાલ મોટાભાગના લોકોને છે , અને આનું કારણ એ છે કે આ નસો વ્યક્તિને એક આભાસી માનસિક નિયંત્રણ આપે છે . મે એવું અવલોકન કરેલું છે કે આવો નસો ધરાવતા વ્યક્તિઓ બહારથી ખૂબ જ અંતર્મુખી , ભોળા અને અમુક હદે શર્મિલા હોય છે . પરંતુ જ્યારે તેઓ પોતાની જાતને ઓનલાઈન ખરીદીમાં , ઓનલાઈન જુગારમાં કે ઓનલાઈન રમતમાં પરોવે છે , ત્યારે તે પોતાની વાસ્તવિક ઓળખ બતાવી શકે છે .

૫ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૩૫

મોબાઇલમા નગ્ન સ્ત્રીઓને જોવાનો નસો :

એકવાર હું અને મારી પત્નિ એક મંદિરમાં મંદિરના પૂજારી જોડે વાતો કરી રહ્યા હતા . આ બ્રહ્મણ-પૂજારી અમને મંદિર વિષે માહિતી આપી રહ્યા હતા અને તેઓ અમને મંદિર વિષે બનેલ વિડીયો વિષે માહિતી આપી રહ્યા હતા . અને તેમના કહ્યા મુજબ મે આ વિડીયો મારા મોબાઇલમાં ઇન્ટરનેટમાં ખોલ્યો . અમે જ્યારે એ બ્રહ્મણ જોડે આ રીતે વાત કરી રહ્યા હતા , એક બીજા વ્યક્તિ જોડે ઊભા રહી ગયા અને બ્રહ્મણની વાત સાંભળવા લાગ્યા . આ વ્યક્તિ કદાચ ૫૦ વર્ષની વયના હતા . મે જ્યારે બ્રહ્મણના કહેવા મુજબ મંદિર વિષેનો વિડીયો ઇન્ટરનેટ પર ખોલ્યો , તો આ વ્યક્તિએ મારા જોડેથી એમના મોબાઇલમા વિડીયો ખોલવા માટે મોબાઇલમા મદદ માંદી . મે એમનો મોબાઇલ માંગ્યો અને ઇન્ટરનેટ ખોલ્યું . પહેલા તો મે એમને પુછ્યું કે , “શું આ તમારો ફોન છે અને આને તમે જ વાપરો છો ?” હું એમની આંખોમાં શરમ જોઈ શકતો હતો . અને ખૂબ જ શરમથી એમને મને કહ્યું , “હા “ . મે એમના મોબાઇલમાં જોયું કે ૭ થી ૮ જેટલી વેબસાઈટો ખુલ્લી હતી જેમાં નગ્ન સ્ત્રીઓના વિડીયો ચાલતા હતા .

મને એ દિવસે સમજાયું કે ઘરડા થવા છતાં ઈરછાઓ પૂરી કે થંભી નથી જતી , ફક્ત શરીર બદલાઈ જાય છે . મે ઘણો સમય ટેલિકોમ કંપનીઓમાં કામ કરેલું છે અને મને ખબર છે કે ટેલિકોમ કંપનીઓ આવી વેબસાઈટોમાથી , કે જેમાં નગ્ન સ્ત્રીઓ બતાવવામાં આવે છે , સૌથી વધારે કમાણી કરે છે .

જે લોકોને મોબાઇલમા નગ્ન સ્ત્રીઓને જોવાનો નસો હોય એવા લોકો પોતાના વ્યક્તિગત જીવનમાં અસુરક્ષિત હોય છે , એવા લોકો કે જેમને પૂરતું સુખ મળ્યું નથી જીવનમાં . સુખથી મારો મતલબ છે , કૌટુંબિક સુખ , મૈત્રીય સુખ અથવા સામાજિક સુખ . આવા લોકોને પોતાની ઇન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ નથી હોતું , અને આના કારણે આવા લોકો આપેલું કામ જલ્દી પૂરું નથી કરી શકતા . આવા લોકો સહેલાઈથી જૂઠું બોલી શકે છે , એટલે તેમનો વિશ્વાસ ના કરી શકાય . એવું નથી કે આ લોકો ખરાબ હોય છે , પરંતુ એમનું મન ખૂબ ચંચલ હોય છે કે તેમનું મન તેમના જ માટે નુકસાનકારક બની જાય છે . હું આવા લોકોને સલાહ આપું છું કે જેટલું બને એટલું તેઓએ કુટુંબ સાથે , તેમના ગમતા મિત્રો સાથે સમય વિતાવવો જોઈએ . એકલા રહેવું આવા લોકોએ ટાળવું જોઈએ .

૬ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૩૬

ઇન્ટરનેટ પરથી માહિતી મેળવવાનો નસો :

આપણે વિડીયો જોવા માટે , વાંચવા માટે અને સમાચાર જોવા માટે મોબાઇલને જોયા જ કરીએ છીએ . મને પણ આવી ટેવ હતી , હું કોઈ પણ વસ્તુ જેના વિષે મને ખબર નહોતી , હું એના વિષે ઇન્ટરનેટ દ્વારા માહિતી મેળવતો હતો . આનાથી મને ઘણી બધી માહિતી વગર મહેનતે મળી જતી . અત્યારે મોબાઇલમા વિડીયો જોવા ખૂબ જ સરળ થઈ ગયા છે . આ અગત્યની વાત છે , મોબાઇલના લીધે સિનેમા અને સમાચારનો ઉદ્યોગ બદલાઈ ગયો છે . દુનિયા ખૂબ જ નાની થઈ ગઈ છે , આપડે કોઈ પણ દેશમાં થતી ગતિવિધિની ખબર આંખના પલકારામાં જાણી શકીએ છીએ . આ બહુ સારી વાત છે , પરંતુ જો આ એક આદત બની જાય ત્યારે મુશ્કેલી સર્જાઈ શકે છે .

આ પ્રકારનો નસો એટલો નુકસાનકારક નથી , પરંતુ આ એક નસો છે . આપડું જીવન ફક્ત માહિતી મેળવવા માટે નથી બન્યું . કદાચ રોજિંદા જીવનના અમુક પ્રશ્નોનો જવાબ જલ્દી મેળવવા મોબાઇલ મદદ કરી શકે છે , પરંતુ શું મોબાઇલ આપણું જીવન બદલી શકે છે ?; શું મોબાઇલ દ્વારા આપણે જીવનને સમજી શકીએ છીએ ?; શું મોબાઇલ દ્વારા આપણે સંબંધોને સમજી શકીએ છીએ ? આપણને મનુષ્ય શરીર મળ્યું છે , અને એના થકી આપણને કુટુંબ , પાડોશી , સમાજ , વગેરે મળ્યા છે . આ બધું એક ભેટ સ્વરૂપ છે , અને જો આ ભેટની મદદ લેવામાં આવે તો આપણને દરેક પ્રશ્નોનો જવાબ મળી શકે છે . અને આવું કરવાથી , આપણને આજુબાજુના લોકો જોડે સંબંધ સ્થાપિત કરવાનો મોકો મળશે .

હું ઘણી વાર ઇન્ટરનેટ પર પ્રેરણાત્મક વિડીયો જોતો હતો , અને મેં જોયું છે કે ઘણા લોકો આવા વિડીયો જોવાનું પસંદ કરે છે . આ એક સારી ટેવ છે , પરંતુ મને હવે સમજાયું છે કે ઇન્ટરનેટ પર વિડીયો જોવા કરતાં હું મારા નજીક એવી ઘણી વસ્તુઓમાથી પ્રેરણા મેળવવા કરી શકું છું . મને મોબાઇલ વગર રહેતા સમજાયું કે , ખાલી મારા માતાપિતાને તેમની રોજિંદી જિંદગી જીવતા જોવામાં જ ઘણી પ્રેરણા મળી જાય છે . મને શ્રી દત્તાત્રેય વિષે વાંચવું ખૂબ જ પસંદ છે . તેઓના કોઈ વ્યક્તિગત ગુરુ નહોતા , પરંતુ તેમણે કુદરતમાથી ૨૪ ગુરુઓએ સ્વીકાર્યા હતા . શ્રી દત્તાત્રેય જોડેથી મને શીખવા મળ્યું કે મોબાઇલ વગર અને ફક્ત આપડી ઇન્ડ્રિયોને વાપરીને આપડે જીવન જીવવા માટેનું જરૂરી જ્ઞાન મેળવી શકીએ છીએ . હું પ્રયત્ન કરીશ કે એમના ૨૪ ગુરુ વિષે અને એ ગુરુઓ જોડેથી શ્રી દત્તાત્રેય શું શીખ્યા એ અહીં લખી શકું :

૧ . પૃથ્વી :

પૃથ્વી ફરજ પાલન કરવાનું સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ છે . પૃથ્વી ઉત્પાદક , સહનશીલ , દુખ મટાડનાર , આપવાવાળી , અને પોષક આપનાર છે . શ્રી દત્તાત્રેય કહે

છે કે પૃથ્વીની જેમ બીજા દ્વારા પોતાના પર થયેલ દુર્વ્યવહારને અવગણીને , સહનશીલ રહેવું જોઈએ અને હમેશા બીજાને આપતા રહેવું જોઈએ .

૨ . વાયુ :

દરેક વ્યક્તિ અને વસ્તુમાંથી વાયુ પસાર થઈ જાય છે . સત્યની જેમ વાયુ અનાસક્ત અને યથાવત હોય છે , અને સત્યની જેમ જ વાયુ પૃથ્વીમાં ખલેલ પહોંચાડે છે અને બદલાવ લાવે છે . શ્રી દત્તાત્રેય કહે છે છે વાયુની જેમ સ્વતંત્ર અને સાથે સાથે હેતુપૂર્ણ રહેવું જોઈએ .

૩ . આકાશ :

આકાશની કોઈ સરહદ નથી હોતી . વાદળના ગાજવીજ કે વાવાઝોડાથી આકાશને કોઈ ફરક પડતો નથી . શ્રી દત્તાત્રેય કહે છે કે આત્મા પણ સરહદ વગરની હોય છે , અને શારીરિક બદલાવથી આત્માને કોઈ ફરક પડતો નથી .

૭ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૩૭

૪ . જળ :

જળ દરેકની સેવા કોઈ પણ પ્રકારના અભિમાન અને ભેદભાવ વગર કરે છે , અને જળ દરેક માટે પારદર્શક હોય છે . જે કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુ જળના સંપર્કમાં આવે છે જળ તેને પવિત્ર કરે છે અને જીવન પ્રદાન કરે છે . શ્રી દત્તાત્રેય કહે છે કે સાધુ પણ જળની જેમ બીજા લોકોની અશુદ્ધતા સ્વીકારે છે પણ પોતે પવિત્ર અને શુદ્ધ રહે છે .

૫ . અગ્નિ :

અગ્નિ એના સંપર્કમાં આવતી દરેક વસ્તુને પવિત્ર કરે છે અને તે વસ્તુને એક અલગ આકાર આપે છે . અગ્નિ -શક્તિથી જ દરેક વસ્તુને અલગ આકાર મળે છે . શ્રી દત્તાત્રેય જ્ઞાનને અગ્નિ સાથે સરખાવે છે . જ્ઞાન વ્યક્તિને પવિત્ર બને છે અને જ્ઞાનથી જ વ્યક્તિનો વૈચારિક -આકાર બદલાય છે .

૬ . ચંદ્ર :

ચંદ્રનું રૂપ દરરોજ બદલાય છે , પરંતુ ચંદ્ર એ જ હોય છે , તે ક્યારેય બદલાતો નથી . શ્રી દત્તાત્રેય કહે છે કે જે રીતે ચંદ્રના રૂપ બદલાતું હોવા છતાં , ચંદ્ર તેનો તે જ હોય છે , એ જ રીતે આપડું શરીર જન્મથી લઈને દરરોજ બદલાયા કરે છે , પરંતુ આપડી ઓળખાણ બદલાતી નથી . આ ઓળખાણ ને જ આત્મા કહેવાય છે , જે ક્યારેય બદલાતી નથી .

૭ . સૂર્ય :

ફરજ સમજીને સૂરજ દરેકને પોતાનું તેજ આપે છે . સૂરજના લીધે વાદળ બને છે અને તેનાથી વરસાદ થાય છે , જેનાથી નદીઓ , તળાવ , અને એવા ઘણા બીજા પાણીના સંગ્રહો બને છે . આ બધા સંગ્રહોમાં સૂરજનું અલગ અલગ પ્રકારનું પ્રતિબિંબ બને છે . પ્રતિબિંબ અલગ હોવા છતાં પણ સૂરજ એ જ છે . શ્રી દત્તાત્રેય કહે છે કે આપણે દરેક ભલે અલગ છીએ , પરંતુ આપણા બધાનો સર્જનકાર એક જ છે .

૮ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૩૮

૮ . કબૂતર :

કબૂતર ખૂબ જ કામુક હોય છે , આના લીધે જ્યારે શિકારી અમુક કબૂતરોનો શિકાર કરે છે , ત્યારે બીજા કબૂતર ખુબ જ દુખ અનુભવે છે . શ્રી દત્તાત્રેય કબૂતરથી શીખે છે કે જીવનમાં ક્યારેય ક્ષણિક વસ્તુઓનો મોહ ના રાખવો જોઈએ અને સમજવું જોઈએ કે આ મનુષ્ય શરીર વડે આપણે આપણી વાસ્તવિક ઓળખને સમજી શકીએ છીએ , મનુષ્ય શરીર એક વિશેષાધિકાર છે એમ સમજીને અને ક્ષણિક વસ્તુઓનો મોહ દૂર કરી , આધ્યાત્મિક કર્યોમાં રચ્યાપરચ્યા રહેવું જોઈએ .

૯ . અઝગર :

અઝગર એના સામે જે પણ આવે એને ખાઈ લે છે , અને તેનાથી જ કામ ચલાવે છે . શ્રી દત્તાત્રેય અઝગર જોડેથી શીખે છે કે આપડે દરેક સમયે સંતોષી રહેવું જોઈએ .

૧૦ . મધમાખી :

મધમાખી સક્રિય અને મહેનતુ હોય છે . તે જુદા જુદા અને ખાસ ફૂલો પર જાય છે , તે ક્યારેય કોઈની હત્યા નથી કરતી , અને ક્યારેય જરૂરથી વધારે સંગ્રહ નથી કરતી . શ્રી દત્તાત્રેય કહે છે કે મધમાખીથી આપણને શીખવા મળે છે કે આપણે દરેક સ્ત્રોત જોડેથી શીખવું જોઈએ , પરંતુ અંતે ફક્ત અમરુતમય જ્ઞાનને જ સ્વીકારવું જોઈએ .

૧૧ . મધમાખી ઉછેરનાર :

મધમાખી ઉછેરનાર મધમાખીની મહેનતથી ફાયદો મેળવે છે . મધમાખી તો મહેનત કરીને મધ ભેગું કરે છે , પરંતુ મધમાખી ઉછેરનાર એને મારીને મધ લઈ લે છે અને એમાંથી કમાય છે . શ્રી દત્તાત્રેયે જોયું કે ભૌતિકવાડી સુખ પાછળ ભગવું ના જોઈએ અને કિંમતી વસ્તુઓનો સંગ્રહ પણ ના કરવો જોઈએ , કારણ કે એક સમયે શરીર પણ ખતમ થશે અને સંગ્રહ કરેલી કિંમતી વસ્તુઓ પણ એક સમયે ખતમ થશે .

૯ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૩૯

૧૨ . બાજ :

બાજ વધારે માત્રામાં ખાવાનું પોતાની ચાંચ વડે પકડી લઈ જાય છે , એટલે બીજા પક્ષીઓ એને હેરાન કરે છે . જ્યારે તે અમુક ખાવાનું ચાંચમાંથી છોડે છે , ત્યારે બીજા પક્ષીઓ એને એકલો છોડે છે . શ્રી દત્તાત્રેયે બાજ જોડેથી શીખ મેળવી કે આપડે ક્યારેય જરૂરથી વધારે સંગ્રહ કરવો ના જોઈએ .

૧૩ . સમુદ્ર :

બહારથી સરળ દેખાતો સમુદ્ર ખૂબ જ ઊંડો હોય છે અને અંદર એક અલગ જ દુનિયા હોય છે . એ ઘણી બધી નદીઓને પોતાનામાં સમાવી દે છે , પણ પોતે બદલાતો નથી . શ્રી દત્તાત્રેયે સમુદ્ર જોડેથી શિક્ષા લીધી કે આપણે સમુદ્રની જેમ સજ્જ રહેવું જોઈએ , અને જે રીતે નદીઓ સમુદ્રમાં જવા છતાં , સમુદ્ર બદલાતો નથી , તે જ રીતે ઇન્દ્રિયોની ઈચ્છાઓ ભલે આપડા મનમાં જાય , એનાથી આપણી જાત બદલાવવી ના જોઈએ .

૧૪ . શલભ :

શલભ જ્યારે અગ્નિ જુએ છે , એ તેના તરફ જતું રહે છે અને મૃત્યુ પામે છે . શ્રી દત્તાત્રેય શલભ જોઈને શીખે છે કે આપડે ક્યારેય પોતાની ઇન્દ્રિયોનો વિશ્વાસ કરવો ના જોઈએ . ઇન્દ્રિયોની ભૂખ પૂરી પાડવા જતાં આપડે પણ શલભની જેમ મૃત્યુ પામીશું .

૧૫ . હાથી :

શ્રી દત્તાત્રેયે જોયું કે હાથી ખૂબ જ કામી હોય છે અને હાથિણીની સુગંધથી તે મંત્રમુગ્ધ થઈ જાય છે , અને આનો ફાયદો ઉઠાવીને મહત ખાડો બનાવે છે જેમાં હાથી પડી જાય છે . અને આ રીતે મહત હાથી જોડેથી પોતાનું કામ કઢાવે છે . શ્રી દત્તાત્રેયને હાથીથી શીખવા મળ્યું કે આપડે ક્યારેય કોઈ વસ્તુની કે કોઈ વ્યક્તિની વાસના ના રાખવી જોઈએ .

૧૦ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૪૦

૧૬ . હરણ :

શિકારી જ્યારે જોરજોરથી ઢોલ વગાડે છે ત્યારે હરણ ગભરાઈ જાય છે અને અવાજ તરફ ભાગી દોડે છે . અજાણ્યા અવાજથી ક્યારેય ગભરાવવું જોઈએ નહીં અને શ્રી દત્તાત્રેયે બીજી શીખ લીધી કે લોકો દ્વારા આપણાં માટે તૈયાર કરવામાં આવેલ સુખથી ક્યારેય આકર્ષાવવું જોઈએ નહીં .

૧૭ . માછલી :

માંસનો ટુકડો જ્યારે હૂકમાં બાંધીને માછલીની નજીક લઈ જવામાં આવે છે , ત્યારે માછલી એ માંસના ટુકડાને ખાવા માટે લોભિત થઈ જાય છે , અને પોતે મૃત્યુ પામે

છે . શ્રી દત્તાત્રેયે શીખ મેળવી કે ક્યારેય પણ બીજા લોકો દ્વારા આપડી આગળ મૂકવામાં આવેલ લોભથી અચંખિત ના થવું જોઈએ . આપડે ધીરજ રાખવી જોઈએ અને સમજવું જોઈએ કે જીવન જીવવા માટે લોભી બનવું જરૂરી નથી .

૧૮ . વેશ્યા :

શારીરિક શુભનો ધંધો કરતાં કરતાં , એક વેશ્યા પોતાની મતલબ વગરની જિંદગીમાં જીવતી રહે છે . શ્રી દત્તાત્રેયે શીખ લીધી કે આપડે પણ આપણી વર્તમાન સારી કે ખરાબ પરિસ્થિતીને અવગણીને આગળ વધતાં રહેવું જોઈએ .

૧૯ . બાળક :

બાળક જોડેથી શ્રી દત્તાત્રેયે શીખ લીધી કે કેવી રીતે આપડે ભોળા બનવું જોઈએ . અને જે રીતે બાળક હમૈશા ખુશ રહે છે એ રીતે આપડે પણ ખુશ રહેવું જોઈએ , અને બાળકની જેમ હમૈશા જિજ્ઞાસુ રહેવું જોઈએ .

૨૦ . ગરીબ સ્ત્રી :

ગરીબ હોવા છતાં , ઝૂંપડીમાં રહેતી સ્ત્રી પોતાના કુટુંબ અને મહેમાનોને સારું ભોજન આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે . અને જ્યારે તે રાંધતી હોય છે , તે કોઈનું પણ ધ્યાન પોતાની કે પોતાના રસોડા કે પોતાની ગરીબી ઉપર દોરવાનો પ્રયત્ન નથી કરતી . શ્રી દત્તાત્રેયે શીખ મેળવી કે એક અધ્યાત્મિક વ્યક્તિ એકાંતમાં રહીને વધારે મેળવી શકે છે અને , એકાંતમાં રહીને જ વધારે પોતાના જ્ઞાનને લોકોને આપી શકે છે .

૧૧ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૪૧

૨૧ . સાપ :

શ્રી દત્તાત્રેયે જોયું કે સાપ એના રસ્તામાં જે પણ દર આવે એમાં રહી લે છે . અને જ્યારે એની ચામળી જૂની થઈ જાય છે , તે એની ચામળીને કાઢી નાંખે છે . સાપ માથી શીખ લેતા શ્રી દત્તાત્રેયે વિચાર્યું કે આધ્યાત્મિક વ્યક્તિએ પણ કોઈ પણ જગ્યાએ રહી લેવું જોઈએ , સારું કે ખરાબ . અને જે રીતે સાપ પોતાની જૂની ચામળી છોડી દે છે , એ જ રીતે અધ્યાત્મિક વ્યક્તિ એ બિનજરૂરી રુઢિવાદી એવા જૂના વિચારોને છોડીને નવા વિચારોને સ્વીકારવા જોઈએ .

૨૨ . તીર બનાવવા વાળો લુહાર :

જ્યારે રાજાની સવારી રસ્તા પર જતી હોય છે , ત્યારે રાજા ને જોવા માટે દરેક લોકો પોતાનું કામ છોડીને રસ્તા પર આવી જાય છે . પરંતુ શ્રી દત્તાત્રેયે જોયું કે એક લુહાર જે તીર બનાવી રહ્યો હતો તે એના કામથી જરાય હટ્યો નહીં અને એનું પૂરે પૂરું ધ્યાન તીરને આકાર આપવામાં જ હતું . એમણે આ લુહારમાથી શીખ લીધી કે

આપણને જે કામ ગમતું હોય તેમાં રચ્યાપરચ્યા રહેવું જોઈએ અને ખૂબ જ ધ્યાનથી એ કામ કરવું જોઈએ .

૨૩ . કરોળિયો :

જ્યારે શ્રી દત્તાત્રેયે જોયું કે કરોળિયો પોતાની ઝાળ બનાવે છે અને પછી પોતાની બનાવેલ જટિલ માળખા વાળી ઝાળને તોડી નાખે છે , અને પછી ફરીથી બનાવે છે . એમણે કરોળિયામાથી શીખ લીધી કે જે રીતે એ પોતાના દ્વારા બનાવેલી ઝાળ તોડી નાખે છે , એ જ રીતે માનવીએ જન્મથી બનાવેલ કૌટુંબિક , સામાજિક , વૈશ્વિક , અને વ્યક્તિગત ઝાળોને જ્યારે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તોડતા રહેવું જોઈએ .

૨૪ . ઇચળ :

શ્રી દત્તાત્રેયે જોયું કે ઇચળ ધીરે ધીરે છીપલામાંથી બહાર આવીને અમુક સમય પછી પતંગિયુ બને છે . પતંગિયુ સૌથી સુંદર હોય છે અને એને જોવું સૌને ગમે છે . શ્રી દત્તાત્રેયે ઇચળમાથી શિક્ષા લઈને વિચાર્યું કે એક વિદ્યાર્થી પણ નાની શરૂઆત કરે છે , અને ધીરે ધીરે ભણતા ભણતા એ ભવિષ્યમાં શિક્ષક બને છે . સારા શિક્ષકને સૌ લોકો શોધતા હોય છે અને જિજ્ઞાસુ વિદ્યાર્થીઓ આવા શિક્ષકનો સંઘ મેળવવા ઇચ્છુક હોય છે .

૧૨ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૪૨

ફેસબુક /ટીકટોક /ટ્વીટર /વ્હોટ્સપ નો નસો :

જે વ્યક્તિ સોસિયલ મીડિયાનો વધારે પડતો વપરાશ કરે છે , તે પોતાના ભાવોની અભિવ્યક્તિ સોસિયલ મીડિયા દ્વારા કરે છે . આપડા ભાવોની અભિવ્યક્તિ કરવી એ સૌથી મહત્વની છે , જીવનનો મતલબ જ ભાવોની અભિવ્યક્તિ છે . આ પ્રકારના નસામાં વ્યક્તિ પોતાના નજીકના કે દૂરના લોકો જોડે સંબંધિત થવા માટે ફક્ત સોસિયલ મીડિયાનો જ ઉપયોગ કરે છે . આ વાળો મોબાઈલનો નસો સમય પસાર કરવા માટે સૌથી સરળ રસ્તો છે .

હાં , હું માનું છું કે સોસિયલ મીડિયા બહુ ઉપયોગી પણ છે . આપડે દૂરના લોકો જોડે સહેલાઈથી વાતો કરી શકીએ છીએ , અને સોસિયલ મીડિયાથી સામાજિક અને શૈક્ષણિક ઉપદેશ ફેલાવવામાં મદદ પણ મળે છે .

મોબાઈલની દુનિયામાં કોઈ મર્યાદા નથી . હું ઘણી વાર ફેસબુક પર ઘણી બધી વાતો લખતો હતો . સૌથી પહેલા , શું વાત લખવી તે નક્કી કરવું એ ખૂબ જ સમય લેનારી છે . અને એનાથી પણ વધારે લોકો એના ઉપર શું કહે છે , કેટલા લોકો એ વાતને ગમાડે છે , આ બધું જોયા કરવું એ ખૂબ જ સમય લઈ લે છે . કોઈ નજીકનો વ્યક્તિ જો આ વાત ને ગમાડે નહીં તો આપણને ખોટું લાગી જાય છે . મૂળતઃ , આપડે ભાવોની

અભિવ્યક્તિની પૂરતી સોસિયલ મીડિયામાથી પૂરી થશે એવું વિચારીએ છીએ . સોસિયલ મીડિયા બીજા વ્યક્તિ જોડે કેવી રીતે જોડાવવું એની ખોટી સમજણ આપે છે . આપણને સોસિયલ મીડિયા એવું વિચારવામાં મજબૂર કરે છે કે ફક્ત એક લાઈક , શેર અને કમેન્ટથી , આપડે બીજા વ્યક્તિને ખુશ કરી શકીએ છીએ .

૧૩ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૪૩

કોઈ પણ વ્યક્તિ કે વસ્તુથી આકર્ષિત થવું કે કોઈને પોતાના તરફ આકર્ષિત કરવું એ બહુ જ સમય માંધી લેવા વાળું કામ છે . દુનિયાની દરેક વસ્તુમાં મૂળભૂત આકર્ષણ રહેલું છે , હકીકતમાં જીવનની ગતિ બહુ ધીમી હોય છે . કોઈ જ વસ્તુ તરત જ નથી થતી .

મોબાઈલની દુનિયા આપણને એવું વિચારવામાં મજબૂર કરે છે કે મોબાઈલની ગતિથી આપડી ભાવનાઓ અભિવ્યક્ત થઈ શકે છે . ઉદાહરણ તરીકે , પોતાની ખુશી વ્યક્ત કરવા માટે આપણને લાગે છે કે ફક્ત સ્માઈલી મોકલીને કામ થઈ જશે . આ આપડા શરીરના બંધારણથી વિપરીત છે . એ જ રીતે , જો આપણને પ્લેરણાથી જરૂર છે તો આપણને લાગે છે કે કોઈ પ્લેરણાત્મક વિડીયો જોઈને આપણને પ્લેરણા મળી જશે . બીજું ઉદાહરણ , જો આપણને કોઈ ભાવુક વાત બીજા વ્યક્તિને કહેવી છે , જે આપણને લાગે છે કે એ વાત આપડે આપડે બોલી નથી શકતા , તો આપડે આ વાતને ફટાફટ મોબાઈલમા લખીને મેસેજ મોકલી દઈએ છીએ , અને આપડે એવું વિચારીએ છીએ કે સામે વાળો વ્યક્તિ મોબાઈલની ગતિથી આપડી વાતને સમજી પણ જશે . તે જ રીતે , ફક્ત એક ક્લિક વડે આપણને દુનિયાભરની માહિતી મળી જાય છે , અને આપણને એવું લાગે છે આપણને બધી માહિતી સમજાઈ ગઈ . આ જ રીતે , બીજી ઘણી રીતે આપડે આપડા ભાવોને અભિવ્યક્ત કરવાના સમયને ટૂંકો કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ .

વધારે ને વધારે સમય મોબાઈલમાં વિતાવવાથી , એવા કેટલાય ભાવો છે જે આપડે અભિવ્યક્ત જ નથી કરતાં . વ્યક્તિગત સંબંધો , વસ્તુને સમજવાની શક્તિ , સંબંધની પ્રકૃતિને સમજવી , આપડી જાતને સમજવી : આ ગુણોને પ્રાપ્ત કરવા માટે આપડા મૂળભૂત ભાવોને અભિવ્યક્ત કરવાની આવળત હોવી જરૂરી છે . આ મૂળભૂત ભાવો કયા છે ? : ધીરજ રાખવી , માફી માંગવી , માફી આપવી , રડવું , સહાનુભૂતિ કરવી , બીજા જીવો માટે ચિંતા કરવી . આવા મૂળભૂત ભાવો વ્યક્તિને વ્યક્તિ બનાવે છે . મોબાઈલની દુનિયામાં આવ ભાવોની કોઈ જગ્યા નથી .

મોબાઈલ જીવનમાં બિનજરૂરી ગતિ ઉમેરી દે છે . આપડે આવી ગતિથી જીવવા માટે બન્યા જ નથી . હાં , મોબાઈલ અમુક હદે આપડી જિંદગીને આરામ આપે છે . પરંતુ કોઈ વસ્તુને આરામ માટે વાપરવી અને તે વસ્તુનો નસો થઈ જવો , આ બંને વચ્ચેનો ભેદ સમજવો જરૂરી છે . જો આપડે આ ભેદ નહીં સમજીએ , તો આપણને એ પણ ખબર નહીં પડે કે આપડે મોબાઈલના નસામાં છીએ કે નહીં .

૧૪ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૪૪

આપડું મન એક ખાલી ફૂવા જેવું છે , એટલે જ એમાં દરેક સમયે સકારાત્મક વિચારો ભરતા રહેવું જરૂરી છે . નહીં તો બિનજરૂરી પ્રાણીઓ અને છોડવા જેવા વિચારો તેમાં ઘર કરી જશે . એટલે જ સારા પુસ્તકો વાંચવા ખૂબ જ જરૂરી છે . મને પુસ્તકો વાંચવાથી મનમાં એક પ્રકારની ઠંડક આપતી સકારાત્મકતા મળે છે . આવી શાંતિને કારણે હું આજુબાજુની નાનીનાની વસ્તુઓ ને જોઈ અને મહેસુસ કરી શકું છું . જીવન ખૂબ જ સુંદર બની જાય છે જ્યારે હું આવી સૂક્ષ્મ વસ્તુઓ ને મહેસુસ કરી શકું છું .

ધી ફાગિનટેનહેડ ની સાથે સાથે હું બીજી બે પુસ્તક જોડે જોડે વાંચી રહ્યો હતો . આ પુસ્તકો મારે ઘણા સમયથી વાંચવાની ઈચ્છા હતી . આ હતી સચિન તેંદુલકર અને રાહુલ દ્રવિડની આત્મકથા . હું જેમ જેમ મોટો થયો હું ટેસ્ટ ક્રિકેટને સમજ્યો અને મારી આ બંને મહાન ક્રિકેટર માટે મારો આદર વધી ગયો . મેં આ બંને ક્રિકેટરની માનસિકતા સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો અને મને સમજાયું કે તેઓના જીવન દરમિયાન દરેક પરિસ્થિતિમાં તેઓએ નમ્ર રહેવાનું પસંદ કર્યું છે .

નમ્ર બનવું એ કોઈ કમજોરી નથી . એવી ખોટી ધારણા છે કે ખાલી કમજોર વ્યક્તિએ જ નમ્ર રહેવું જોઈએ અને મજબૂત વ્યક્તિએ ક્યારેય નમ્ર ના રહેવું જોઈએ . આ બંને મહાન ક્રિકેટરે આપણને બતાવ્યું છે કે આપડે નમ્ર રહીને પણ શ્રેષ્ઠ બની શકીએ છીએ . અને હકીકતમાં મને એમ લાગે છે કે , શ્રેષ્ઠતાને પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ જ નમ્રતા છે . કારણકે જ્યાં સુધી હું એવું નહીં વિચારું કે મારામાં કોઈ ખામી છે , ત્યાં સુધી હું ક્યારેય શ્રેષ્ઠ બનવાનો પ્રયત્ન નહીં કરું . અભિમાની વ્યક્તિ ક્યારેય પોતાની ખામી સુધારવાનો પ્રયત્ન ના કરી શકે !

૧૫ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૪૫

કૌતેય જોડે સમય વિતાવવો એ સૌથી ખાસ છે . એના મારી દુનિયામાં આવતા મારો મારા માતાપિતા માટે , મારી પત્નિ માટે અને મારા સંબંધીયો માટેનો પ્રેમ વધારે ઘાટ થયો છે . અને હું મહેસુસ કરી શકું છું કે હું પણ કૌતેયની જેમ જ કાળજીપૂર્વક પાલવામાં આવ્યો હતો . જીવનના આ ચક્રને સમજવું બહુ જ મહત્વનું છે . આ ચક્ર અવલંબનના સિદ્ધાંત પર બનેલું છે . અને જો આ ચક્રને ધ્યાનથી સમજવામાં આવે તો આપડે જીવન વિષેના અગત્યના જ્ઞાનને સમજી શકીએ છીએ .

મારા અને મારી પત્નિ કરતાં મારી દાદી , જે ૭૭ વર્ષના છે , કૌતેયને જોઈને વધારે ખુશ થાય છે . કૌતેય બહુ જ નસીબદાર છે કે મારી દાદી જોડે એ સમય વિતાવી શકે છે . હું અચંબિત થઈ જાઉં છું જ્યારે વિચારું છું કે આપડે એક સ્ત્રી જોડેથી કેટલું લઈએ છીએ , અને કેવી રીતે એક સ્ત્રી એક નદીની જેમ આપ્યા જ કરે છે . નદી પોતાના સ્રોતથી જ લોકો ને ખુશી આપવાનું શરૂ કરી દે છે . તે જરૂરી તત્વો પોતાની સાથે લઈને આવે છે

અને ધરતીનું પાલનપોષણ કરે છે . જેટલી વધારે તે સમુદ્ર તરફ જાય છે , તેટલું જ વધારે એ આપે છે .

આપડા જીવન દરમિયાન જે જે સ્ત્રીઓએ કોઈ પણ પ્રકારે આપડા ઉછેરમાં ભાગ ભજવ્યો છે , આ સ્ત્રીઓને આપડી ક્ષમતા અનુસાર મદદ કરવી એ ખૂબ જ મહત્વનું છે . અને આ મદદમાં સાદગી હોવી જરૂરી છે . પ્રેમ બહુ જ સરળ ભાવ છે , અને આ ભાવને સરળ રીતે જ અભિવ્યક્ત કરવો જોઈએ .

૧૬ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૪૬

જ્યારે મારે દૂર રહેલ વ્યક્તિ જોડે વાત કરવી હોય છે , અને જ્યારે મારી જોડે મોબાઈલ નથી હોતો , ત્યારે કુદરતી રીતે મારે મારી નજીક રહેલા લોકો જોડે સંબંધ વધારે મજબૂત કરવાની જરૂર પડે છે . જો કુટુંબનો કોઈ વ્યક્તિ દૂર હોય તો જરૂરી છે કે આપડે કોઈ પણ રીતે તે વ્યક્તિ જોડે વાત કરવી જ પડે છે . પણ મને એવું લાગે છે કે મોબાઈલ મોટા ભાગે આપણને નજીકના લોકોથી દૂર રાખે છે , અને આપડે હંમેશા દૂર રહેલા વ્યક્તિ વિષે જ વિચારતા હોઈએ છીએ . મને પૂર્ણ વિશ્વાસ છે કે ભગવાને કોઈ કારણથી મને મારા કુટુંબમાં જન્મ આપ્યો છે . અને મારો સૌથી પ્રાથમિક કર્તવ્ય મારા કુટુંબીજનોની અને નજીકના પાડોશી જોડે સંબંધ રાખવાનો છે . કુદરતના નિયમોથી આપડે બધા બંધાયેલા છીએ અને આ નિયમો આપડો જન્મ , મૃત્યુ અને જન્મ -મૃત્યુની વચ્ચેના સમયને નિયંત્રણ કરે છે . અને આ જ નિયમોથી આપણને જીવનની અલગ -અલગ પરિસ્થિતીઓ મળે છે .

મોબાઈલની દુનિયા મને મારા જન્મજાત સંબંધોથી દૂર કરે છે , સંબંધો કે જે જન્મથી જ મારી સાથે છે . જ્યારે હું મારા કુટુંબીજનો દ્વારા કૌતેયની સંભાળ થતી જોઉં છું , હું મારા જન્મજાત સંબંધોનું મહત્વ વધારે સમજી શકું છું . અત્યારે જે લોકો કૌતેયની સંભાળ કરી રહ્યા છે , એમાંથી અમુક આ દુનિયામાં નહીં હોય જ્યારે કૌતેય મોટો થશે . આ વિચાર કરવા જેવી વાત છે . મારા માતા -પિતા મને ઘણી વાતો કહેતા , જ્યારે હું બાળક હતો ત્યારે એમના ઘણા સંબંધો મારી સંભાળ કરવા માટે મદદ કરતાં . મેં ક્યારેય આ લોકો વિષે ધ્યાનથી વિચાર કરેલો નથી . પણ હું હવે સમજી શકું છું કે હું આ દરેકનો ઋણી છું . મોબાઈલથી દૂર રહેવાથી આ વિચાર ઉપર હું વધારે ધ્યાન આપી શકું છું .

મોબાઈલની દુનિયા આપણને એવો આભાસ કરાવે છે કે આપડે અનંત વ્યક્તિ બની શકીએ છીએ . ફેસબુકથી આપડે અનંતઘણા મિત્રો બનાવી શકીએ છીએ , ટ્વિટસપથી આપડે ઘણા લોકો જોડે વાતો કરીએ શકીએ . પરંતુ શું મોબાઈલની દુનિયા વાળા આ સંબંધો ખરેખર સંબંધો કહેવાય ? મારે બિનજરૂરી સંબંધો જીવનમાં ઉમેરીને જીવનને જટિલ નથી બનાવવું . મારા વિચારથી , એવું વિચારવું કે આપડે અનંતઘણા મિત્રો બનાવી શકીએ છીએ અને આ દરેક સંબંધને આપડે ન્યાય આપી શકીએ છીએ , આ એક ભ્રમ છે .

મારૂં મોબાઇલથી દૂર રહેવું એ મારો પ્રયત્ન છે વાસ્તવિક વ્યક્તિ બનવાનો ;
વાસ્તવિક વ્યક્તિ કે જે વાસ્તવિક વાત કરે છે , વાસ્તવિક સાંભળે છે , અને વાસ્તવિક
જુએ છે .

૧૭ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૪૭

પ્રાથમિક રીતે મને એવું લાગતું કે મોબાઇલથી આપડે અન્ય લોકો જોડે જોડાઈ શકીએ
છીએ . મોટા ભાગે દરેક આ જ વિચારતા હોય છે . આ વિચારનું કારણ એ છે કે
મોબાઇલથી આપડે દુનિયાના કોઈ પણ ખૂણામાં રહેલ વ્યક્તિ જોડે જોડાઈ શકીએ છીએ
. આજના સમયમાં આપડા મોટા ભાગના સંબંધો મોબાઇલના લીધે જ ચાલતા હોય છે .
પરંતુ , મોબાઇલ વાગર રહેવાથી મને કઈક અલગ જ જાણવા મળ્યું . મને સમજાયું કે
અપડું હૃદય મોબાઇલ કરતાં પણ શક્તિશાલી છે , કારણ કે તે વધુ સારી રીતે દૂર રહેલા
વ્યક્તિ જોડે આપણને જોડી શકે છે .

ઘણી વખત આપડે મોબાઇલમાં ચેટિંગ કરતી વખતે આપડા ભાવ દર્શાવી નથી શકતા ,
આપડે ફક્ત માહિતી મોકલી કે મેળવી શકીએ છીએ . ચેટિંગ આપણને એવું વિચારવા
વિમર્શ કરે છે કે આપડે બહુ જ ભાવભરી વાતો કરી , પરંતુ આપડે ફક્ત માહિતી જ
મોકલી કે મેળવી હોય છે . ભાવભરી લાગણીઓને શબ્દોમાં વર્ણન ફક્ત કવિ જ કરી
શકે . સામાન્ય વ્યક્તિ માટે એ ખૂબ મુશ્કેલ છે . આપસી રંજિશો દૂર કરવા માટે કે કોઈ
પણ પ્રકારની ભાવુક પરિસ્થિતી માટે બે વ્યક્તિ એ પરસ્પર વાત કરવી ખૂબ જ
જરૂરી છે . ચેટિંગ કરવાથી કે ફોનમાં વાત કરી લેવાથી સંબંધ ટકી ના શકે . સરળ
રીતે જોડાવવાની શક્તિ આપનાર મોબાઇલ ખરેખરમાં સંબંધો માટે કુસેવા કરે છે .

પહેલા ક્યારેય હું મારા નજીકના વ્યક્તિઓ માટે આટલી તીવ્રતાથી વિચારતો નહોતો .
ભલે હું એમનાથી દૂર છું પણ ફક્ત મારા ભાવો વડે હું મારા એમની સાથેના સંબંધને હું
ઘણો જ મજબૂત કરી શકું છું . હું ફરીથી ઉલ્લેખ કરું છું કે મોબાઇલ વડે અપડે ફક્ત
માહિતી મોકલી શકીએ છીએ , એ પછી ચેટિંગ હોય , ફોન કોલ હોય કે પછી વિડીયો કોલ
હોય . મોબાઇલથી આપડે ક્યારેય આપડી બીજા વ્યક્તિ માટેની ભાવના શેર (Share)
કરી શકતા નથી . દૂર રહેલા વ્યક્તિ માટે તીવ્રપણે વિચારવાથી આપડા હૃદયને ખૂબ
જ આનંદ મળે છે . અને આ તીવ્ર વિચાર ખૂબ જ મજબૂત હોય છે , જે આપડા હૃદયમાં
ઘણા લાંબા સમય સુધી રહે છે , જે સંબંધને વધારે મજબૂત બનાવે છે . મોબાઇલ ખરેખર
બે વ્યક્તિ વચ્ચે દીવાલ જેવું કામ કરે છે .

૧૮ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૪૮

સાર્થક જીવન જીવવા માટે , દરેક વ્યક્તિને એક દિશા , દ્યેય , અને હેતુની જરૂર હોય
છે . જ્યારે હું ન્યુ-જીલેંડ હતો ત્યારે મને અધ્યાત્મિકતા સમજવાની તક મળી . મને
હમંશા સત્ય જાણવાની જિજ્ઞાસા હતી જ . મારા માતાપિતાના આશીર્વાદને થકી હું હમંશા

પવિત્ર અને ઢોગરહિત વિચારો તરફ આકર્ષાતો . હું આ બધુ ભાવુકપૂર્વક ઉલ્લેખ કરું છુ કારણકે મોબાઈલના લીધે મારી અધ્યાત્મિક ચાત્રામાં સૌથી વધારે ખલેલ પહોંચી હતી . હંમેશાથી મારા જીવનનો ધ્યેય પવિત્ર અને ઢોગરહિત ભક્ત બનવાનો છે .

હું ધાર્મિક માન્યતાનો વિરોધી નથી , દરેક વ્યક્તિને મુશ્કેલ સમય સાથે ઝૂઝવા માટે કોઈ પણ પ્રકારની ધાર્મિક માન્યતાની જરૂર પડે જ છે . પરંતુ , મારે વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટીથી સત્યને સમજવું હતું . મારે સમજવું હતું કે મારા અસ્તિત્વનું ખરેખર કારણ શું છે અને મને કઈ વસ્તુ કાયમી આનંદ આપી શકે છે . ૨૦૧૪માં મે એક પુસ્તક વાંચ્યું હતું , “જૈવ ધર્મ “ . “જૈવ ધર્મ ” શ્રી ભક્તિવિનોદ ઠાકુરે લખ્યું છે . મારા ગુરુદેવ શ્રી ભક્તિ -વિનોદ ઠાકુરને ભક્તિના સૌથી પહેલા શાસ્ત્રી કહે છે . આજની તારીખ સુધી આ પુસ્તક મને ધર્મ વિષેની કોઈ પણ શંકાઓ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે . હું એવા દરેક વ્યક્તિને આ પુસ્તક વાંચવાનો આગ્રહ કરું છું જેઓ ધર્મનું વિજ્ઞાન સમજવાના ઇચ્છુક છે .

અધ્યાત્મિકતાનો મતલબ એ પણ છે કે આપડે અન્ય દરેકના ધર્મનું સન્માન કરીયે અને એમને એમના ધર્મનું પાલન કરવામાં ખલેલ ના પહોંચાડીએ . દરેક વ્યક્તિ પોતાની જિંદગી પરમેશ્વરની ઈચ્છા થી જે પરિસ્થિતી મળેલ છે તે રીતે જીવતા હોય છે .

અધ્યાત્મિકતાનો મતલબ એ થાય કે ધાર્મિક ભેદભાવ હોવા છતા આપડે દરેક જોડે પ્રેમના માધ્યમથી જોડાઈ શકીએ . જે રીતે મને મારા ગુરુદેવથી શીખવા મળ્યું છે , મને સમજાયું છે કે અધ્યાત્મિક બનવાનો મતલબ એ થાય કે આપડે સૌને પ્રેમ કરીયે અને તેથી સૌ આપણને પ્રેમ કરશે . પ્રેમ કરવો અને પ્રેમ મેળવવો એ વ્યક્તિની પ્રાથમિક -અધ્યાત્મિક જરૂરિયાત છે .

૧૯ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૪૯

સૌથી મહત્વની વાત એ છે કે આપડે આપડા જીવનને કેટલું મહત્વ આપીએ છીએ . હું અત્યારે એટલો સકારાત્મક છુ કે હું કેવા પણ મુશ્કેલ સમયને સહેલાઈથી જીવી શકું છુ . હું દુખનું પૂરે પૂરા આનંદથી સ્વાગત કરી શકું એમ છુ . મને આશા નહોતી કે મોબાઈલ વગર રહેવામાં મને આવો અદભૂત અનુભવ થશે . મને તો એવું જ લાગતું હતું કે કદાચ હું વધારે સક્રિય રહીશ . પરંતુ મને આ અનુભવથી સક્રિય રહેવા કરતાં પણ ઘણું વધારે મળ્યું છે . આપડા બધા જોડે સમય જ એક સૌથી કિંમતી સંપત્તિ છે . મને દુખ થાય છે કે મે ઘણો સમય મોબાઈલમાં વેડફ્યો . મને અત્યારે સમજાય છે કે યોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવેલ એક ક્ષણ પણ બહુ મોટી હોય છે .

જે રીતે મારા શરીરે પોતાની જાતને અભિવ્યક્ત કરી છે તે સૌથી આશ્ચર્યજનક વાત છે . મને એવું લાગ્યું કે જાણે મે મારા શરીરને જેવી જોઈએ એવી પરિસ્થિતી પહેલા ક્યારેય આપી જ નહોતી . અને મોબાઈલ વગર રહેવામાં શરીરને એવી પરિસ્થિતી મળી જ્યાં તે પોતાની રીતે અભિવ્યક્ત કરી શક્યું , એવી જ રીતે જે રીતે પૃથ્વીના પાંચ તત્વ પોતાની

પ્રકૃતિને અભિવ્યક્ત કરે છે . આપણું શરીર પણ પાંચ તત્વથી બનેલું છે , જે છે જળ , અગ્નિ , વાયુ , પૃથ્વી , આકાશ . જ્યારે આપડે આ તત્વોને ખલેલ પહોંચાડીએ છીએ , ત્યારે શું થાય છે ? હા , વિક્ષેપ થાય છે , અને તેના લીધે પ્રદૂષણ અને એવી ઘણી બધી કુદરતી હોનારતો થાય છે . અને કારણ કે શરીર પણ આ જ તત્વોનું બનેલું છે , જો શરીરને પણ એને જરૂરી કુદરતી વાતાવરણ નહીં આપીએ તો શરીરમાં પણ વિક્ષેપ થશે . અને કોઈ પણ પ્રકારનો નસો તે શરીર માટે વિક્ષેપ છે .

સ્વસ્થ રહેવા માટે માટે શારીરિક અને માનસિક સક્રિયતા જરૂરી છે . દરેક રોગ મૂળતઃ શરીરના નિષ્ક્રિય રહેવાથી જન્મ લે છે . એ જ રીતે , વિશ્વમાં કુદરતી વિક્ષેપ પાંચ તત્વોના નિષ્ક્રિય રહેવાથી થાય છે . સ્થિર પાણી મોટા ભાગે પ્રદુષિત હોય છે . નદીઓ જે પૃથ્વીની નસો છે . વહેતી નદીનું પાણી પીવાલયક હોય છે . આજે આપડે નદીઓના પાણીને રોકીને નદીઓ પ્રદુષિત કરી છે . જ્યારે આપડે અગ્નિને નિષ્ક્રિય કરીએ છે , તે ખતરનાક અણું બોમ્બ બને છે . અણું બોમ્બ દુનિયામાં શાંતિ જાળવવા કે સુરક્ષા માટે બનાવવામાં આવે છે તે ખોટી વાત છે . અણું-બોમ્બ એ અગ્નિનું એક ઘાતક સ્વરૂપ છે . કુદરતી હવા અને મશીન દ્વારા મળતી હવામાં કેટલો ફરક હોય છે ? આપડે વાયુ કેવી રીતે કામ કરે છે એ આજ સુધી સમજ્યા જ નથી , એટલે જ આખા વિશ્વમાં અત્યારે હવાનું પ્રદૂષણ છે . પૃથ્વીને આપડે કેટલી સમજ્યા છીએ ? શું આપડે એને પ્રદુષિત નથી કરી ? આકાશ એટલે અણું-અણું વચ્ચેની જગ્યા . જગ્યાનો , એટલે કે , આકાશનો સીધો સંબંધ અવાજ સાથે છે . જો આકાશ ના હોય તો , અવાજ ના હોઈ શકે . ઘર્ષણ અવાજનું જ એક રૂપ છે , જે બે વસ્તુ વચ્ચેની જગ્યાને કારણે ઉત્પન્ન થાય છે . વેદિક શાસ્ત્રોમાં અવાજ વિષે ઘણું સમજાવવામાં આવેલ છે . તેમાં સમજાવવામાં આવેલ છે કે અવાજથી આકાશ ઉત્પન્ન થાય છે , અને આકાશમાથી બીજા તત્વો ઉત્પન્ન થાય છે . અત્યારના સમયમાં આપડે અવાજને ઘોઘાટ બનાવી દીધો છે . મે એવું જોયેલું છે કે , બહારના ઘોઘાટ કરતાં ઘરમાં ઘોઘાટ વધારે હોય છે . અને કારણ કે બીજા ચાર તત્વો અવાજમાથી ઉત્પન્ન થયેલા છે , તેથી અવાજનું શુદ્ધ હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે .

મોબાઈલના દૂરઉપયોગમાં , અથવા મોબાઈલના વધારે પડતાં ઉપયોગમાં અવાજનો ઘણો ફાળો છે . મોબાઈલની રમતો , વિડીયો , અને બીજા ઘણા બધા ફીચર્સ તેમાં રહેલા અવાજના કારણે આકર્ષિત થતાં હોય છે . આ અવાજ એક રીતે પ્રદૂષણ છે , અને ઉપર જણાવ્યા મુજબ આ અવાજ જ બીજા દરેક પ્રકારના પ્રકૃતિક વિક્ષેપનો ઉદભવ છે . આવા અવાજથી દૂર રહેવું , તે ઘણી સારે શરૂઆત છે , સંપૂર્ણ રીતે પ્રદૂષણ -રહિત થવામાં .

૨૦ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૫૦

આજે હું મારા નાનાજીને મળવા ગયેલો , તેઓ ૮૦ વર્ષની ઉંમરના છે . તેઓ એક પઈંટર તરીકે સિનેમા હોલ માટે કામ કરતાં હતા . મને પણ પેંટિંગ કરવી ગમે છે , અને મને

કદાચ એમના જોડેથી જ મળેલ છે . આજે જ્યારે તેઓ કૌતેયની અને મારી પત્નિની ખબર પૂછતા હતા , મારા ભાઈએ તરત જ મારી પત્નિને વિડિયો કોલ કર્યો . જ્યારે મારા નાનાએ કૌતેયને વિડિયો કોલમાં જોયો , તેઓ ખુશખુશાલ થઈ ગયા અને નાના છોકરાની જેમ કૌતેય જોડે વાતો કરવા લાગ્યા . આ દૃશ્ય જોઈને સ્ત્રમમાં બેઠેલ દરેક જણ ખુશ થઈ ગયા . હું આ ક્ષણને ક્યારેય ભૂલી નહીં શકું . ઘરે પાછા વળતાં હું આ ક્ષણ વિષે જ વિચાર કરતો રહ્યો .

વેદિક શાસ્ત્ર શીખવે છે આ જગત દ્વંદ છે , એક જ સમયે સિક્કાની બે બાજુ અસ્તિત્વ ધરાવે છે . એ જ રીતે , મોબાઇલનો વપરાશ પણ બે રીતે થઈ શકે : એક કે જેમાં આપડે મોબાઇલ ખોટો ઉપયોગ કરીને પોતાની જાતને નુકસાન પહોંચાડીએ અને બીજી રીતે જેમાં આપડે મોબાઇલનો ઉપયોગ કરીને ખુશાલી , પ્રેમ અને સકારાત્મકતા ફેલાવીએ છીએ . ચતુર વ્યક્તિ આ બંને વચ્ચે નો ફેર સમજી લેશે .

શ્રીલ પ્રભુપાદ કહેતા કે કોઈ પણ વસ્તુ જો આપડે ભગવાનની સેવામાં વાપરીએ તો તે અધ્યાત્મિકતા છે . ભગવત પ્રેમનો સંદેશ આખી દુનિયામાં ફેલાવવા તેઓએ ટેકનોલોજીનો ભરપૂર ઉપયોગ કર્યો હતો . જ્યારે ભૌતિક વસ્તુઓ ભગવાનની સેવા માટે વાપરવામાં આવે ત્યારે આ ભૌતિક વસ્તુઓની આડઅસર થતી નથી . આ જ રીતે આપડે સમાજમાં સ્વીકાર્ય બની શકીએ . ફક્ત સિક્કાની બે બાજુનો ફેર આપણને ખબર હોવો જોઈએ .

૨૧ ઓક્ટોબર ૨૦૧૯ : દિવસ ૫૧

જે દિવસથી મેં મોબાઇલ વગર રહેવાનું શરૂ કર્યું છે , તે દિવસથી આજ સુધી પેલા ઘરડા દાદીમાંનો ચહેરો , જેમને મેં બસમાં જોયા હતા , હું ભૂલ્યો નથી શક્યો . મૂળસ્ત્રપે , મેં પ્રયત્ન કર્યો છે કે એમના જેવી સાદગી હું મારામાં લઈને આવી શકું . આજે આ મારો દૈનિક નોંધ લખવાનો છેલ્લો દિવસ છે , અને મને મારો આ પ્રયત્ન ખૂબ જ સંતોષકારક લાગે છે . સંતોષ એ વાતનો નથી કે હું મોબાઇલ વગર રહી શક્યો , પણ એ વાતનો છે કે હું મારી જાતને શોધી શક્યો .

હું મારા એ ચહેરાને જોઈ શકું છું જે હંમેશા મોબાઇલમાં રચ્યોપરચ્યો રહેતો હતો . મને એવું લાગે છે છે જાણે કે હું કોઈ અલગ જ વ્યક્તિ હતો આ ૫૧ દિવસ પહેલા , અને અત્યારે હું અલગ એક અલગ વ્યક્તિ છું . આ બદલાવ ખૂબ જ આંતરિક છે , જે કદાચ કોઈ બહારથી જોઈ ના શકે , પરંતુ હું આ બદલાવને મહેસુસ કરી શકું છું .

હું હમેશા દરેક વસ્તુ માટે જુઝાસું વ્યક્તિ રહેલો છું . આ ૫૧ દિવસ મોબાઇલ વગર રહેવાથી મને મારી જાત જોડે નજદીક આવવા મદદ મળી છે . મને સમજાયું છે કે મારા દરેક પ્રશ્નનો જવાબ મારી અંદર જ રહેલો છે . મને સમજાયું છે કે સંતોષી રહેવા માટે પોતાના જોડે રહેતા શીખવું સૌથી મહત્વનું છે . મારા માટે સૌથી મહત્વનું એ હતું કે હું

કેવી રીતે મારે દૈનિક સાધનાને સુધારી શકું , અને ભક્તિ-માર્ગમાં વધારે આગળ વધી શકું .

મને યાદ છે જ્યારે મેં સર્વ પ્રથમ હરે કૃષ્ણ મંત્ર જપવાનું શરૂ કર્યું હતું , હું મારા સ્વપ્નમાં દરવાજો ખંધ કરીને , આંખો ખંધ કરીને ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક જાપ કરતો હતો . ફક્ત બે દિવસમાં મને અહેસાસ થવા લાગ્યો કે હું મારા હૃદયમાં આહલાદક શાંતિનો અનુભવ કરી રહ્યો હતો . હું મારા આજુબાજુની દરેક જીવંત વસ્તુ માટે સંવેદનશીલ થયો . મારા વિચારથી કોઈ પણ અધ્યાત્મિક સાધનાનું ફળ આવા પ્રકારની સંવેદનશીલતા હોવી જોઈએ . જેટલા વધારે આપણે આપણી આજુબાજુ રહેલા જીવન માટે સંવેદનશીલ બનીશું , તેટલું જ વધારે આપડે મહેસુસ કરી શકીશું અને એટલું જ વધારે આપડે આપડા ભાવોને અભિવ્યક્ત પણ કરી શકીશું . મેં આવી રીતે હરે કૃષ્ણ મંત્ર જપવાનું નિયમિત રાખ્યું , પરંતુ છેલ્લા અમુક સમયથી મોબાઈલના દૂષણને લીધે મારું ધ્યાન ઓછું થવા લાગ્યું અને મેં પોપટ જે રીતે રટતો હોય એવી રીતે જાપ કરવાનું ચાલુ કરી દીધું . ફક્ત ભગવાનનું નામ લેવું મહત્વનું નથી , પરંતુ નામ લેતી વખતે આપડું સંપૂર્ણ ધ્યાન ભગવાન પર હોવું જોઈએ . અને મોબાઈલ જોડે ના રાખવાથી આ હું સહેલાઈથી કરી શકું છું .

મને દરેક સમયે મારા વિચારો સ્પષ્ટ હોય તે પસંદ છે . મતલબ , મને ખબર હોવી જોઈએ કે આ ક્ષણે મારે શું જોઈએ છે , અને તેના માટે મારે શું કરવાની જરૂર છે . મોબાઈલ જ એવી એક વસ્તુ છે જેણે મને આવી સ્પર્શતાથી દૂર રાખ્યો . હું મારા વિચારો પ્રત્યે બહુ જ બેદરકાર થઈ ગયો . હું ગુસ્સે બહુજ સરળતાથી થવા લાગ્યો ; અને અમુક વાર તો વગર વિચાર્યે હું મારી પત્ની પર પણ ગુસ્સો કરવા લાગ્યો . મોબાઈલના લીધે જ હું કલાકો સુધી એક જગ્યા પર બેસી રહેતો અને આ મારા શરીર માટે નુકસાનકારક હતું .

મેં મારી સાધના સુધારવા માટે મોબાઈલ વગર રહેવાનું નક્કી કર્યું હતું . એનાથી વિશેષ મેં કશું કર્યું નથી . મારા શરીરે ફક્ત પરિસ્થિતી પ્રમાણે પ્રતિક્રિયા આપી છે . આપડે નક્કી કરવાનું છે કે આપડે આપડા શરીર ને કઈ પરિસ્થિતીમાં રાખવું છે . મોબાઈલનો વધારે પડતો વપરાશ મને આળસુ બનાવી રહ્યો હતો , જ્યારે મેં મોબાઈલ વગર રહેવાનું શરૂ કર્યું , ત્યારે શરીર જાતે જ શક્રીય બન્યું .

મારા વિચારથી મારા આંટલું કહેવું પૂરતું છે , કારણ કે આ બહુ જ સહેલી રીતે સમજાય એવી વસ્તુ છે . પરંતુ હંમેશા સહેલી વાતો જ ખૂબ જ મુશ્કેલીથી સમજાય છે . મારા બાળપણથી મને ગુજરાતી ભજન બહુ જ ગમે છે . આ એક ભજન છે જે કૃતજ્ઞતા ઉપર બનેલું છે અને અત્યારના મારા ભાવને સારી રીતે અભિવ્યક્ત કરે છે . મારા મન અત્યારે આ ભજન ગાય છે :

પ્રથમ સમસ્તં ગણપતિ દેવા

વીઘન લેજો કાપી રામા
બીજે સમઠં શારદ માતા
વાણી નિર્મળ આપી રામા
ત્તીજે સમઠં ગુરુચરણમાં
પાપી પાવન કીધા રામા
ચોથે સમઠં માતપિતા ને
સદબુદ્ધિ બહુ આપી રામા
પંચમ પૂનીત પરમેશ્વરને
માનવ પદવી આપી રામા
